

# 畢業同學專訪

方啟展 (2017 年畢業生)  
現就讀中山大學(醫學院)



## 以正向心理驅動後疫情時代新契機

因受到疫情的影響，許多學生被迫改變學習方式，居家上網課成了最安全的方法。對一些同學來說，這無疑也是一個很好的契機——重新審視自己的生命與學習方式，把握機會調整自己成為一個發光發亮的人——以便能在將來的互作上發揮正面的影響力 (Positive Impact)。

接下來，我想從舊生方啟展同學的專訪中，讓讀者體會如何藉著疫情踏出自我成長的第一步。

筆者：啟展，你是否記得我們從哪裡認識？

啟展：我記得在我讀幼稚園的時候，您和其他老師經常到內地教我們英文，為我們的英文打好基礎，亦建立彼此的友誼。

筆者：就因為這個原因，你就加入粉公的大家庭。

啟展：我只係其中一個，我記得班內很多同學的家長，最終也為子女報讀粉公。

筆者：啟展，可否分享你在小學的生活點滴 / 最難忘的往事？

啟展：回想起小學已經是很多年前的事了，有開心有歡樂，也有不少難忘的小插曲。有三兩好友下課後一起沖去零食店買杯面零食，也有在那個充滿蟬鳴的夏天在亭子下東扯西扯的聊天。在粉公我見證了友誼的誕生，從那一句“同學你好”開始；在粉公我也見證了同學們之間的合作團結，從大大小小的集體活動開始；在粉公我還見證了人文關懷的意義，從老師對學生的關心開始。

在粉公，我留下太多太多難忘的往事，以至於到現在跟舊友聊天時還會笑著聊起從前。粉公不僅僅是教書育人，培養良才的地方，更是讓我見證成長的意義，結交良友，發展人生未來道路的寶地。在粉公，讓我難忘的是遇見了這麼多位良師。正所謂師者，傳道授業解惑者也，粉公的老師盡心盡力，會瞭解每個學生不同之處，因材施教，幫助我們揚長補短。同時也鼓勵我們多元發展，讓我獲益良多。除了身為老師，或許可以稱他們為朋友，會關心我們的生活，照顧我們的情緒，會陪我們一起學習，一起玩耍。亦師亦友，其樂無窮，難以忘懷。

筆者：啟展，請問你從粉公畢業後考入的中學是...

啟展：宣道會陳朱熹華中學。

筆者：我知道在疫情期間，啟展你差不多每天也要上網課，有甚麼可以驅使你在中五、中六兩年榮獲全級第一名？

啟展：網課時候可以利用的時間比較彈性，早上可以稍微晚起一點，保證充足的睡眠，在下課的時候也可以立即進行複習。當一整天的課程結束之後，就可以去圖書館整理一天的所學，做筆記寫題之類的。也可以說是讓醫促使我向前沖，看到疫情期間這麼多人因為新冠而影響生活，也有很多人因此遭受很多痛苦，於是就堅定了想要讓醫的決心，努力學習充實自己，努力考上理想的大學，邁入讀醫的大門。

筆者：啟展，你為何毅然放棄香港大學的學位，走進中山大學讀醫？

啟展：讀醫一直是我從小到大的夢想，無論經歷多少困難，這個想法也未嘗動搖。即使提前拿到了港大中醫的錄取通知，仍是選擇回內地讀西醫。

我認為醫者是無私奉獻和偉大的，總能在水火之中救病人于危難之間，救死扶傷，不辭艱辛。也正是因為對於醫者的崇拜尊敬和心中的信念感，促使我回到內地讀西醫，努力成為一名合格、良好、優秀的醫生，保障家人的健康，守護更多人的生命，貢獻社會。

筆者：少少年紀，已經有這麼宏大的志向！啟展，你有甚麼寄語粉公的師弟、師妹...

啟展：學習的道路任重道遠，或許每個人想走的路並不相同，但是毫無疑問，學習是我們共同前進的階梯。或許在未來的道路上，我們會面對很多學習上的壓力和困難，會懷疑自己的能力，否定自己，但吸收知識如積土成山，要通過不斷的累積沉澱，打好根基才能通往更高的高度，在學習和成長的道路上，不要害怕犯錯，不要因挫折而感到失望，步伐小也沒有關係，只要面向正確的地方，回首之後，已然發現你做出的每一個小小的努力，早已過萬重山。寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。或許到了某個時候，你會發現學習其實是件簡單的事情，難的只是你不能一蹴而就，難的只是你不可以遇到困難的時候就選擇了放棄。



粉嶺公立學校第六十屆畢業生暨校董教師合照 二零一七年



## 蔡博睿 (2023 年畢業生)

### 現就讀東華三院甲寅年總理中學

在不知不覺中，我已經離開母校快一年了，但我非常掛念母校的一切，回顧我的小學歷程。我真的非常感謝能遇到於余校長和各位老師，你們在我小學的階段裏指引我，教導我支持我。正是因為有你們。我才能夠順理成章的進入我喜歡的學校。

在我小學三年級的時候，我的學習成績很差，考試經常不及格，在考試前一個月，我暗自下定決心要努力學習，然而，我卻過了一個星期就快要堅持不住了，想要放棄，但是我的同學和老師都鼓勵我要堅持下去。最後，在老師和同學們的鼓勵下，我堅持了下來，取得了一個不錯的成績，自從這件事以後，我的成績就開始突飛猛進。從而進入了我喜歡的學校，我非常感謝粉公的老師和同學。

當我剛升上中學的時候。我感到有點焦慮。對周圍的環境感到非常的陌生，害怕很難和新的同學和老師一起相處和交流，以為和中學的同學很難相處，結果他們非常的好相處，我和他們很快就做成了朋友，他們會鼓勵我、教導我、陪伴我。

在我升上中學時，增加了很多新的科目，例如地理、中史、世界歷史，而且他們大多數都是用英文來教的，我的壓力直線上升，但是我的師兄師姐和同學都樂意在我需要幫助時伸出援手，幫我渡過難我的師兄師姐也會把他中一時的五作紙和試卷借我來熟悉題目，他們還在考試前，制定一些試卷來幫助我們溫習。

我在甲寅年的一年裏，我參加了很多的課外活動，例如田徑隊、男童軍等課外活動。在這些活動裏，我最喜歡的就是田徑隊。我和我的隊員們一起努力練習，共同進步。我還因此參加了學界比賽和聯校比賽，雖然未能取得很好的成績，但我也獲益良多。

最後，我想跟各位師弟師妹分享一句話：「業精於勤毀於戲，行成于思毀於隨。」希望各位師弟師妹能在未來的學習中秉承堅定不放棄的精神，不畏艱苦，朝着自己的目標前進。希望你們也能跟粉公的校訓一樣「勤、誠、禮、愛」。



## 陶熙熙 (2023 年畢業生)

### 現就讀東華三院甲寅年總理中學

小學時期的回憶令人難忘，尤其是在疫情期間上網課的經歷。當時，由於疫情的影響，我們不得不在家上課，與老師和同學們通過網絡保持聯繫。儘管面對困難和變化，我記得我的老師對我們特別關懷和用心。他們經常組織互動環節，鼓勵我們積極參與課堂討論，並提出問題讓我們回答。無論是線上還是線下，老師都沒有偏心對待本地學生，每個人都有機會發表自己的觀點和意見。這種公平和平等的態度，讓我們感到被尊重和重視。

在網課期間，老師們也付出了更多的努力，他們通過視頻和音頻教學，用各種創新的方式，讓我們理解知識和學習內容。他們耐心解答我們的問題，給予我們額外的輔導和指導，確保我們不會在學習上落後。雖然網課給我們帶來了一些挑戰，但老師們的關懷和用心讓我們感到溫暖和支持。他們的付出讓我們能夠順利度過特殊時期，保持學習的動力和積極性。這段小學時期的經歷，讓我明白了教師的重要性，他們不僅是知識的傳播者，更是我們成長道路上的引導者和支持者。無論是面對疫情還是其他困難，他們始終關心著我們的學習和成長，為我們創造良好的學習環境。我會永遠銘記關懷和用心的老師，她們的教導和關注讓我受益匪淺，也激勵著我在學習中不斷努力和進步。

中學生活比小學更加繁忙，學科和功課都變得更多，但是有趣的科目也非常多，比如 STEM 學造木飛機和無人機、家政學縫紉和做飯。學校還有特別多的課外活動，我參加了中西樂團，樂團給我提供了表演自己的平台，我也結識了很多新朋友，在排練的過程中，我們互相支持、互相鼓勵，建立了深厚的友誼。在樂團的活動中，我們共同努力，共同進步，這種團隊合作的經歷對我來說非常寶貴，樂團的一大亮點是我們有機會參加東華三院綜藝匯演，這次演出給了我們展示自我的機會，也是一次與其他學校樂團切磋的機會。通過與其他學校的音樂團隊相互學習和交流，我深刻認識到自己的不足之處，每一次演出都是一次成長的機會，我通過觀察和學習別人的表演，不斷提高自己的音樂技巧和表現能力。

# 畢業同學專訪

**陳綽廷 (2023 年畢業生)**  
現就讀東華三院甲寅年總理中學

在夏秋交替之際，我踏入了甲寅年總理中學，成為了一名中一的新生。然而，當我回首望去，那五年的小學生活依然歷歷在目，彷彿就在昨日。

二年級的我，剛轉學到粉公，對周圍的一切都充滿了好奇和期待。懵懂的我和同學們一起學習、玩耍，度過了許多快樂的時光。我記得我們一起在操場上漫步的身影，一起在教室裡聽老師的循循教誨，一起在考試前緊張地複習。

三年的疫情，讓我們減少了面對面的接觸，但同時也教會了我們不少。在這段時間裡，我們對電子產品的使用增加了不少，線上辦公和學習也滲透進了我們的生活。疫情的擴散和防控措施瞬息萬變，我們需要不斷適應新的環境。

談到在粉公最難忘的事情，我不禁回想起二三年二月初的一個晚上，那時候聽到新聞報道內地和香港即將通關的消息，我的心情有些許複雜，一是激動於馬上就可以見到許久未見的內地同學，但同時也擔憂於和內地同學的感情是否會生疏不少，相處是否會有隔閡。看到回港上課的同學靦腆的笑容，我想到了疫情前與他們相處的一些小片段。不久，我們就打成一片，將先前的擔憂拋之腦後，珍惜著一起學習玩樂的時光。

踏入中學生活後，我認識了更多有趣的同學，並與他們一起交流學習，努力提升自己。除了學習，我還參加了學校多元化的課外活動，例如中國歷史學會和童軍活動，充實自己的生活，培養愛好，發掘自己的專長。

如今，我已經是一名中學生了。在這裡，我要特別感謝我的母校。感謝母校為我們提供了優質的教育資源，讓我們能夠在這裡學習、成長。感謝母校的老師們，是你們用辛勤的汗水培養了我們，讓我們在知識的海洋中自由翱翔。感謝母校的每一個角落，是你們見證了我們的成長與歡笑。

我也在這裡向學弟學妹分享一些個人經驗，無論在學習或生活中，都需要管理好自己的時間，這點在中學則更能體現。只有確立自己的目標，並予以行動，才能不斷進步。

回首過去，展望未來，我堅信自己會在中學的學習和生活中取得更優異的成績。我會將小學時的熱情和勇氣帶到中學，繼續努力學習，為自己的未來打下堅實的基礎。



**林逸雯 (2023 年畢業生)**  
現就讀東華三院甲寅年總理中



學

對我而言，在母校發生了許多令我難忘的珍貴回憶，其中最難忘的便是在疫情過後重返學校的第一天，記得在重新踏進熟悉的粉公校園的那一刻，我既期待又緊張，能夠再次在課室裏和老師、同學一起學習，感受精彩快樂的校園生活，令我倍感珍惜。

在這將近一年的中學生活中，從開始對中學生活的擔憂，到現在的慢慢適應，還記得剛升上中學時，我總擔心在新科目的學習上，會遇到許多困難，而經過一段時間的適應和學習，我漸漸地喜歡上這多姿多彩的中學生活，不但讓我交到了很多新朋友，還讓我在新的科目上有了很大的進步。

勤奮是天才的搖籃，耕耘是智慧的源泉。希望師弟師妹們繼續努力，考上心儀的學校，加油！