



# 「突破自己的堅持」



## 一 訪問學兄尹世全博士

5E譚曉彤、梁懷谷

尹世全博士，現任匯豐銀行全球首席顧問培訓師（項目管理），港大工程學院導師及城大MBA課程導師，曾獲全港培訓師年度獎及傑出培訓師獎。



今年陸運會，我們邀請到學兄尹世全博士為主禮嘉賓，請他與我們分享種種經歷和趣聞。

尹學兄直言，今年重臨母校的陸運會，感到與他讀書時有著很大的差異，尤其在場地方面。

回想當年，城門谷運動場還未落成，學校運動會只能在楊屋道的「荃灣運動場」舉行，與城門谷運動場相比當然遜色得多。唯一不變的，是即使相隔多年，同學們依然秉承著廖寶珊學生一貫的精神，積極參與，整個運動場都充滿朝氣和活力，歡呼叫喊之聲不絕於耳。這次也讓他重遇很多曾經教導過他的老師，令他油然而生出回到家裡的溫馨感覺。

尹學兄並非出身富裕家庭，就讀中學的七年期間，他每年都需要申請學費減免，才能夠成功完成學業。身處清貧的環境，他特別感受到老師對學生的體諒和關照。當中令他印象最深刻的，就是中七時的班主任邱老師把自己的參考書借給他溫習，促使他更努力讀書，以報答老師的悉心照顧。為此，他與同學組成了「學習圈」。在「學習圈」裡，大家互相鼓勵，互相學習，交換筆記和讀書心得，不斷突破自己，彼此都取得很大的進步。最後，尹學兄不負眾望，順利升讀香港大學。

在大學裡，他遇到很多來自不同中學的同學。雖然背景相異，但他們都有著一個共通點，就是有「突破自己的堅持」。他直言，即使來自名校的同學，也會跟其他年輕人一樣，平常會玩電腦遊戲，有些甚至會在上課時不自覺打瞌睡，但當他們找到自己的興趣



所在，就會努力堅持，突破自己。例如當他們發掘到自己極感興趣的題目時，為了要把專題匯報或研究論文做得盡善盡美，幾乎都會廢寢忘餐，直至滿意為止，這種態度也讓他們的功課取得理想的成績。尹學兄從同學們和自己的經歷中，體會到只要擁有「突破自己的堅持」，無論做什麼都會成功。

大學畢業後，尹學兄進入本港一家知名銀行工作，視野進一步擴闊，知道競爭者並不只局限於香港，而是遍佈全球。他舉了個例子：中國內地每年有七百萬大學生畢業，而他任職的銀行每年單單在內地就會聘請數百名大學生。在這數百名大學生中，碩士生所佔的比例由每年約百分之十慢慢攀升至百分之二十，而且還在逐年遞增。這令他明白到如果自己一直停滯不前，不去尋找突破，很快便會被淘汰，因此，尹學兄開始考慮未來的發展方向。他一邊讀書，一邊工作，最終考取博士學位。他表示：作為專業的培訓員，必須首先裝備自己，才能為學員提供最好的課程和訓練，因此，這些年雖然很辛苦，但仍是十分值得的。

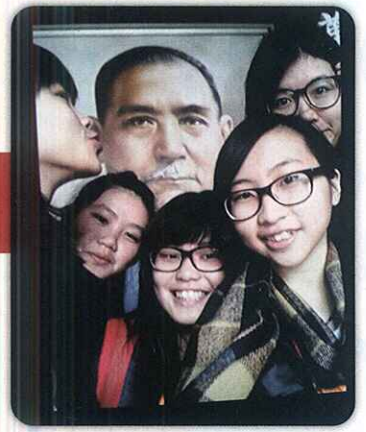
尹學兄寄語各位學弟學妹，要盡力了解及培養自己的興趣，並擁有「突破自己的堅持」，才能達至最後的成功。



尹博士與前班主任邱老師喜相逢

# 廣州歷史民生考察團

本校於去年十一月及今年三月分別組織兩次「廣州歷史民生考察團」，帶領同學參觀廣州的歷史古蹟，認識當地的文化和生活。



5A  
吳嘉樂

「林則徐紀念館」讓我認識到鴉片的來由和功效，沙面則讓我欣賞到不少富有歐洲二十世紀前建築特色的建築物。在這裡，我們一邊品嚐咖啡，一邊欣賞典雅的歐洲建築風格，享受難得的悠閒。「廣東省博物館」除了展覽歷史資料外，更有恐龍、海洋生物化石和標本等展品，令人目不暇給。這次廣州之旅，增加了我對學習歷史的興趣。

5F  
鄭梓寧

廣州擁有很多近代史的文物景點，既蘊藏著革命起義的氣息，又是中國土壤上極具現代化特色的城市之一。

三天的考察團行程略為緊湊，難免走馬看花，不過我們仍能認識到當地的歷史，體驗到廣州的民生。經過導遊深入的解說，將當時的情形拼湊成近代抗禦外敵、兩黨權力交替的歷史。同時在考察過程中，親身體會廣州近年來為了加速現代化而大肆建設，很多建築物置城市規劃和建築美感於不顧，實在令人握腕感慨！



5A  
林福盛

沙面是一個沙洲，以前是各國領事館的聚集地，有各式各樣的古典建築，但現在很多都荒廢了。最具特色的是那裡的一家咖啡廳，將時下流行的飲食文化鑲嵌在裝潢古雅的舊建築裡，充分展現古今融合的保育概念。

在是次行程中，我對黃埔軍隊的感受最為強烈，軍校曾訓練出無數英勇的士兵，在多次戰役中堅守廣州，保家衛國，令人欽佩。

5F  
何芊林

廣州多個景點都散發着歷史風韻，當中最令人流連忘返的是沙面。那裡曾是國內外通商要津和遊覽地，建築物多以西式為主，各有獨特風格，而且環境衛生甚佳，可稱得上是廣州的世外桃源。是次交流團令我更加了解廣州這個似遠卻近的城市，同時也令我深深體會到「讀萬卷書不如行萬里路」的道理。



5A  
張航

在眾多景點中，令我印象最深刻的是黃花崗七十二烈士陵園。紀念碑上，不少革命黨人的名字都被破壞，查詢後得知是在文革時期遭損毀的，這令我深深體會到文化大革命對中國歷史和文化的衝擊是那麼巨大。最令我驚訝的是在陵園內看現自由神像的石雕，這可說是意想不到的發現！

5A  
潘嘉明

這次廣州之旅，令我印象最深刻的景點是花城廣場，該地擁有全市最大、最先進的圖書館，不但藏書豐富，建築設計也很前衛。至於廣東省博物館則展品豐富，且場館佔地相當大，遊覽需時。

廣州之旅加深了我對廣州的認識，尤其是講者在沿途提供內容豐富的解說，令我了解更多廣州的歷史，也深深明白到即使文化上存在差異，大家也應抱著尊重的態度，互相認識，互相包容。



# 廚神駕到~

4D何嘉輝和葉泳妮憑巧手泡製「香芒雞球」，於浸會大學國際學院舉辦的「我·惜·食·高中至營廚神大賽」勇奪「廚神」寶座。

泳妮表示她自幼喜愛下廚，尤好製作西式甜品。參加校外的烹飪比賽令她見識到不同學校的水平，眼界大開。是次比賽的主題是「惜食」，因此在構思時也需考慮到如何帶出「愛惜食物」的含意。得獎菜色是以釀有芒果粒的雞肉球再沾麪包糠略炸而成，據嘉輝解釋，芒果和雞肉的配搭既富營養又味道鮮美，麪包糠是很多家庭都會拋棄的食物，現在作為烹調食材，正好切合「既環保又愛惜食物」的宗旨。

兩位小廚神不約而同表示，其實校內很多同學都對烹飪非常有興趣，當中廚藝精湛的也大有人在。雖然兩人對日後是否會在飲食業一展所長仍未有打算，但嘉輝笑言，分子料理也許會是他將來的選擇呢！



小廚神閒時喜歡鑽研烹飪，菜色的賣相和味道都非常吸引。

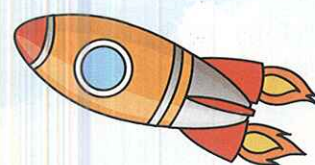
此外，2B葉綉盈、鄺源珊和吳子芊於「第十屆電能烹飪大賽」中憑「魚躍在花田」獲頒「香港真滋味美食」銀獎，而2B嚴日向、羅凱怡及李雅芬也於是項比賽中夥拍扶康會長沙灣成人訓練中心奪得「傷健合拍烹飪大獎」。

「魚躍在花田」和「開卷有益」成功帶領我們的小廚神晉身決賽。



## 三月之星

1A 梁詠欣	1B 洪翔	1C 蕭楚瑤	1D 李詠琪		
2A 唐家茵	2B 李雅芬	2C 黃琬靖	2D 葉傲風		
3A 喬煒桁	3B 曾麗婷	3C 錢穎賢	3D 譚肇鏗		
4A 黎嘉慧	4B 何敬謙	4C 劉祖兒	4D 劉詩琪	4E 盧凱晴	4F 劉曉露
5A 文裕韜	5B 黃可晴	5C 許錦樑	5D 司徒嘉怡	5E 梁懷谷	5F 何芊林



# The Once-in-a-lifetime Experience

The German Exchange Camp is an activity under YMCA's Young Explorer's Programme in which youths are encouraged to meet young people from other countries to broaden their international horizons and learn to become global citizens.

by Jayronn Au

Meeting people from another country in person, playing games with them, exchanging cultures, and making friends with them – this was the once-in-a-lifetime experience I got from the German Exchange Camp! After the camp, I have learnt a bit more about Germany, and I hope that my German friends have learnt a bit more about Hong Kong and China as well. Although it is quite common to chat with foreign friends through the Internet nowadays, I still believe that it will always be better to make friends with them in person. It makes such a big difference!



## 羽毛球獎項

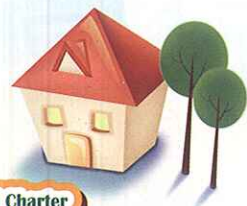
本校同學於荃灣及離島區學界校際羽毛球錦標賽勇奪男子丙組團體冠軍及女子乙組團體季軍，隊員包括：

- 男子丙組：1D黃慶朗、1A張楚瑜、2C伍嘉禧、1B楊浚希、  
2A黎偉力、1C鄧漢輝  
女子乙組：3A孫可兒、3A楊詠妤、3B潘仕茵、4F馮楚嵐、  
3A李昕穎、2C陳翠婷



## 健康與關愛校園

本校獲中文大學健康教育及促進健康中心認可，被列入「健康校園名冊」。本校已簽署「健康校園約章」，承諾會建立一所安全、和諧、活力和環保的健康校園。



## Healthy School Charter 健康校園約章

此外，本校也獲社會福利署頒發「關愛長者機構嘉許計劃」二星級證書，以表揚本校師生積極參與荃葵青區的關懷長者活動。