



中 學 中 國 語 文

菁英文集



中學中國語文



21/22

菁英計劃 21/22



- (3) 序言 蔡若蓮局長
- (5) 前言 劉筱玲會長
- (6) 中國語文菁英計劃 2021/22 比賽——花絮
- (11) 初賽入選作品
- (113) 決賽即席創意寫作比賽作品
- (204) 附錄一「第十三屆中學中國語文菁英計劃」得獎名單
- (206) 附錄二「中國語文菁英計劃 2021/22」評判團名單

序言

《論語·顏淵》說：「君子以文會友，以友輔仁。」成就一個君子，必須「文」、「仁」兼重，通過學問文章來結交朋友；又通過友儕間的切磋砥礪促進道德完善。語文藝術可以傳情達意，也可以分享思想和感情，文字藝術有著神傳文化的內涵，志同道合的人，可以互相交流，心性得以昇華，修心養性的方法古今不變。

「中國語文菁英計劃」秉承「以文會友」的優良傳統，為語文能力有傑出表現的高小和初中學生締建平台，讓他們的寫作天賦得以展示和交流，建立文化自信。看見一眾熱愛中國語文的同學，積極參與計劃，與志同道合的菁英學子筆會交流，比試才藝，我深感欣喜。知道計劃提升了他們的語文素養，仁德修養與日俱進，更深慶傳統價值得以宏揚。





這個計劃每年都會把活動的得獎作品結集成書，名為《菁英文集》，分發給全港中小學生，讓師生細味小作家們的文思才情，撒播文學創作的種子，推動校園的寫作風氣。翻開文集，看到的盡是童心童趣，每一篇作品都是發自赤子的情懷，文情並茂，意趣盎然。字裏行間，充分流露着同學對生活的深刻體會，對中華文化的熱愛，對國家民族的自豪感，表現令人鼓舞。

《菁英文集》付梓在即，我衷心感謝中國語文教育研究學會多年來接受教育局委託，悉力籌辦「中國語文菁英計劃」，讓資優同學發揮創意，提煉文筆，修養仁德。新的一年，讓我們繼續與教師們並肩攜手，積極推動學校發展中國語文資優教育，栽培更多熱愛中國語言文化，嚮往中華優秀傳統，具國家觀念、香港情懷和國際視野的語文菁英。

教育局局長蔡若蓮博士

二零二二年

因疫情的關係，已經有三年的菁英語文大賽要在網上舉行，有時幸運地初賽或決賽可於現場舉行，但菁英們代表香港到內地去交流學習也有三年未能成行了，雖然稍有遺憾，但不能否定改變會帶來更多的機遇，更多的挑戰。

2021/22是第二十一屆的語文菁英計劃了，日子就這樣過去，感謝多年來參與的學校，每年約三百所學校的參加，實在是我們的鼓勵和動力，感謝委員們付出的努力，多少年來希望我們帶來了對語文學習的熱情，主動的學習態度，水平的提升，文化的交流，但願都能傳承下去。

在這個急劇發展的年代，資訊泛濫，但資訊並不等於知識，還需要經過思考和分析，生活的數碼化，價值觀的改變，我們何去何從？語言文字的溝通，文學的創作，精神的託付，會被時代的洪流淹沒嗎？

本屆語文菁英大賽的初賽、決賽、才藝大賽和工作坊，都要在網上舉行，有幸頒獎典禮能實地進行，更獲蔡若蓮教育局長親臨主禮，在她最繁忙的時刻，在宣佈就任局長的前夕，她仍然抽空出席，我們深受感動，也感受到她對語文學習的重視和支持。校長和老師們也踴躍出席，現身支持獲獎的學子們，因為這是難能可貴的時刻，這是疫情下的暖流。

歷屆的菁英學子們，相信很多已學成貢獻社會了，你們仍能保持終身學習的意願，閱讀的好習慣，創意的頭腦，樂於溝通分享的態度嗎？願你們都繼續發光發熱，祝福你們！



中國語文
菁英

劉筱玲博士
中國語文教育研究學會會長

中國語文菁英計劃 頒 嘍 典 禮

2021/22





中國語文菁英計劃 頒獎典禮

2021/22

才藝表演比賽

冠軍 拔萃女書院

亞軍 東華三院甲寅年總理中學

季軍 聖保羅男女中學

優異獎 保良局蔡繼有學校

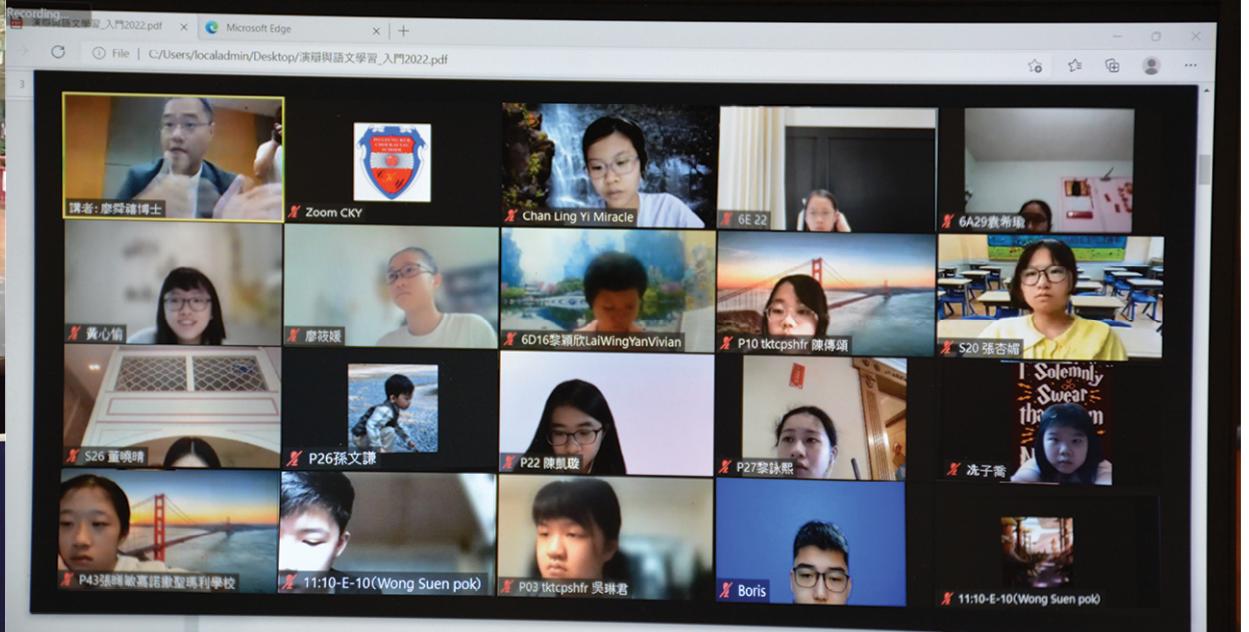


學生工作坊及 教師培訓講座

主講嘉賓：

金夢瑤博士（寫作）

廖舜禧博士（演講）





中學中國語文

計青畫典

21/22

■ 初賽入選作品

1. 北京冬奧直擊
2. 文以載道，道以化人



團體冠軍
協恩中學

團體亞軍
聖保羅男女中學

團體季軍
荃灣官立中學

菁英計劃 21/22

初賽作品



01	北京冬奧直擊	吳穎珊	協恩中學	14
02	文以載道，道以化人	陳紀彤	協恩中學	16
03	北京冬奧直擊	蔡恩曦	協恩中學	18
04	北京冬奧直擊	王子瑤	聖保羅男女中學	20
05	北京冬奧直擊	陳楷欣	聖保羅男女中學	22
06	文以載道，道以化人	卓子晴	聖保羅男女中學	24
07	北京冬奧直擊	葉慧嵐	荃灣官立中學	27
08	北京冬奧直擊	饒淆桐	荃灣官立中學	30
09	文以載道，道以化人	嚴蘊希	荃灣官立中學	32
10	文以載道，道以化人	張玥盈	聖保祿學校 (中學部)	34
11	文以載道，道以化人	周思睿	聖保祿學校 (中學部)	36
12	北京冬奧直擊	萬蕊嘉	聖保祿學校 (中學部)	38
13	文以載道，道以化人	陳佳穎	德望學校	40
14	北京冬奧直擊	陳昱靜	德望學校	42
15	北京冬奧直擊	麥芷晴	聖公會林護紀念中學	44
16	北京冬奧直擊	鄭依菲	東華三院李嘉誠中學	46
17	北京冬奧直擊	林曉婷	保良局第一張永慶中學	48
18	北京冬奧直擊	張志威	保良局唐乃勤初中書院	50
19	北京冬奧直擊	林雨辰	保良局唐乃勤初中書院	52
20	北京冬奧直擊	王瑞琪	拔萃女書院	54
21	北京冬奧直擊	梁紫茵	香港真光書院	56
22	北京冬奧直擊	陳紫瀅	新亞中學	58
23	北京冬奧直擊	黃禮源	可風中學(嗇色園主辦)	60
24	北京冬奧直擊	鍾紫韻	迦密主恩中學	62
25	北京冬奧直擊	林曉婷	迦密主恩中學	64

26	北京冬奥直擊	歐卓怡	拔萃女書院	66
27	北京冬奥直擊	施嘉敏	救恩書院	68
28	北京冬奥直擊	鄧韻瑜	聖公會林裘謀中學	70
29	北京冬奥直擊	曾雅媛	賽馬會萬鈞毅智書院	72
30	北京冬奥直擊	馮思恆	聖公會林護紀念中學	74
31	北京冬奥直擊	黃穎思	張沛松紀念中學	76
32	北京冬奥直擊	譚梓彤	東華三院李嘉誠中學	78
33	北京冬奥直擊	戴希澄	保良局蔡繼有學校	80
34	文以載道，道以化人	徐凌雅雯	北角協同中學	82
35	文以載道，道以化人	趙曉楠	基督教宣道會宣基中學	84
36	文以載道，道以化人	周紫童	東華三院甲寅年總理中學	86
37	文以載道，道以化人	張姿怡	基督教宣道會宣基中學	88
38	文以載道，道以化人	張杏媚	循道中學	90
39	文以載道，道以化人	董曉晴	啓思中學	92
40	文以載道，道以化人	余淑怡	仁濟醫院王華湘中學	94
41	文以載道，道以化人	田宇軒	啓思中學	95
42	文以載道，道以化人	曾芷柔	瑪利曼中學	96
43	文以載道，道以化人	陳朗儀	東華三院李嘉誠中學	98
44	文以載道，道以化人	何筠娜	瑪利曼中學	100
45	文以載道，道以化人	黃淵琦	東華三院甲寅年總理中學	102
46	文以載道，道以化人	呂俊鍊	香港教育工作者聯會黃楚標中學	104
47	文以載道，道以化人	徐心源	聖公會林裘謀中學	106
48	文以載道，道以化人	蔡詠茹	新界鄉議局元朗區中學	108
49	文以載道，道以化人	馮子洵	沙田蘇浙公學	110
50	文以載道，道以化人	莊永泰	北角協同中學	112

北京冬奧直擊

協恩中學
吳穎珊



「今天是二月四日，北京冬奧的正式開幕日……」電視機傳來主播的聲音，我一手拿著咬到一半的麵包，一手漫不經心地滑著手機。「不就是四年一次的比賽嘛！」我喃喃自語道。誰知一旁的媽媽卻一臉神采飛揚，對著電視機播放的畫面連聲讚嘆，難掩雀躍的心情。基於好奇心，我以眼角的餘光瞄了一瞄，映入眼簾的景象卻令我倒抽一口氣——畫面是夜幕降臨的冰天雪地，婆娑的月影和滿地撒落的閃爍繁星呈現出一抹神秘的魅力；配上那輕柔、舒緩的旋律，我猶如置身夢鄉，久久不能自拔！

14

這場視覺的盛宴深深吸引住我，燃起了我心中對冬奧會的激情。很快來到第一場賽事——雙人滑冰項目。選手們都打扮華麗，臉上掛著自信的笑容。鏡頭一轉，穿著寬闊飄逸的表演服的選手已隨著華爾滋的響起在冰上翩翩起舞，像一雙在冰上互動追逐的紅蝴蝶。他們的動作協調有力，最後的縱身一躍更把這如精靈般的藝術滑冰的美態發揮得淋漓盡致！

除了滑冰，冰上曲棍球的比賽也十分刺激。比賽哨子一響，雙方隊員便風馳電掣般在冰面自由快速地滑動；進攻的進攻，防守的防守，隊員之間的默契造就一次又一次的勝利，更贏得了無數觀眾的青睞。儘管每一輪的比賽必定有勝負，但隊友之間的一個擁抱，教練一句鼓勵的話語，已足夠象徵奧運的精神——繼續不屈不撓、挑戰自我的極限！

其實什麼是奧運的意義？看著各項目的冠軍得主熱淚盈眶地走上那代表勝利的頒獎台，一遍又一遍地向自己的隊友、教練、家人表達感謝，感激他們一路上的支持和陪伴，我忽然明白到這個冬奧獎牌對每個運動



員來說不單是能力的肯定，更是他們多年來咬緊牙關地艱苦訓練的回報。

有人說，冬奧會是一場盛大的運動博覽會，讓觀眾欣賞各運動的美態；有人說冬奧會是健兒們的舞台，讓他們展示力量、技巧及努力的成果。但對我來說，冬奧是人生的縮影。每個運動員都為著冠軍的位置全力以赴、做到最好，背後付出的汗水又有誰能知道？這不就像是社會上人人為著自己的未來奮鬥打拼的精神嗎？

人們為勝利者而鼓掌，但其實失敗者身上散發著的不放棄精神，也值得我們敬佩。這場的冬奧直擊，讓我見證了奧運健兒們的颯爽英姿，也見證了運動員對自己成敗得失最真切的流露。北京冬奧會散發的運動之美讓人深深折服，我心中也默默期待下次的運動會呢！

文以載道，道以化人

協恩中學
陳紀彤



16

中華文化有着深遠的歷史，從古至今一直流傳不少文學作品。文字，一直以來也肩負着很重要的使命，它能夠影響人的思想、感情，甚至改變社會、改變世界。古人從不輕易書寫文章，因為他們知道「文以載道，道以化人」，但現今有些人卻嘗試利用這一點，改變大眾的思想，以滿足一己私欲。

「文以載道，道以化人」，所謂「文」，就是文字，泛指文章、戲劇、新聞等。「道」，便是一些道理或思想，是文字盛載着的訊息。至於這裏的「化」，則指影響或改變。所以「文以載道，道以化人」便是指出文字的威力有多大。文字盛載着的訊息足以影響人的思想、感情，所以我們必需好好利用文字，以作教育、感化人之用。

文字對人們的影響到底有多大？讓我們先從個人層面去探討一下。單單是一篇評論，一齣戲劇，已能夠大大改變一個人的思想，已能夠影響一個人的個人修養。好的文字可以教育人修心養性，使大眾進步；壞的文字往往會以潛移默化的形式為人們帶來壞的思想，讓人不知不覺間也變成壞的人。一個人因為這些文字而變壞，存了不好的思想，不說要

治國平天下了，豈不是連修身齊家也做不到嗎？

有人可能會說，一個人受到了壞的影響，總不能整個社會也受牽連吧？這就錯了。一個人可以影響另一個人，另一個人又可以再以文字影響更多人。再者，現時資訊科技如此發達，各式各樣的社交平台、報社、雜誌社，每天皆能為大眾帶來成千上萬的文字，公眾不懂得辨別好與壞，只會「照單全收」，如此一來，水滴石穿，這些「魔爪」控制了我們的思想。日復一日，年復一年，迎來的，只有社會的思想變質。

一個社會是如此容易操控，那麼一整個國家的人又有多難？文字的威力就是如此強大，現今世代的「道以化人」已不單是感化、教育之意，而是影響、改變，甚至操控。文字，真的能夠擊垮一個國家麼？對。讓我以前蘇聯作例子。從前的蘇聯可說是團結一致，太空發展技術在當時更是別的國家望塵莫及。但與此同時，有其他國家一邊以文字在聯盟國之間進行分化，當然，也結合了許多不同的因素，而蘇聯最終便瓦解了。所以說，文字盛載着的道，其影響力遠超我們所想，除了一個人的修養，一個社會的思想，更能改變一個國家的團結。

有些人也許會質疑，文字的影響力如此大，要避免社會大眾接收不良訊息，我們豈不是沒有言論自由？這倒不是。正因為文字的威力龐大，我們更應好好利用這一點，用文字教育人、感化人，讓人分清好與壞，這樣一來，不論道德倫理，還是法律治安，人們皆可抱着正確觀念對待文字。

所謂「文以載道，道以化人」，好的文字能教育大眾，積水成淵，建造一個美好的社會；壞的文字則會使人變質，潛移默化，使人抱着不良的思想。盼望社會大眾都能好好受教育，帶着明辨是非的慧眼，好好利用文字的威力。

北京冬奧直擊

協恩中學
蔡恩曦



全國國民，您們好，我是冰墩墩！我的「大名」您可曾有聽聞？光是我圓滾滾的微胖身軀、肉嫩的小手和閃耀著無限希望的水靈靈大眼，映襯著小黑鼻和咧著嘴的笑容，就已俘虜世界各地人民的心；也許是我長得太活潑可愛，我竟成了世界炙手可熱的幸運寶物——甚麼？只追棒我，那怎麼行？今年萬眾矚目的北京冬奧會，還有千種奇趣等著您逐一探索呢！

18

想必您一定會這麼想：冬奧項目寥寥無幾，與先前於日本舉行的奧運會規模無法比擬！在此，冰墩墩我也是不禁搖頭笑道：「親愛的國民們，您們可是大錯特錯了！」今年北京冬奧的項目可是多達十五個分項，有多名世界知名的選手前來挑戰金牌之位——再加上雪地和陸地可是兩回事，我們又怎能相提並論？「雪」講究的，除了速度、技巧、足以敵寒的強大信心，還有從「雪」中引伸出的光明皎潔、純淨堅強的獨特美感啊！

要說美感，我相信冰墩墩最吸引您們目光與歡心的，必是花式溜冰了！曾重看一九九八年的長野冬奧會，國家隊的「冰上蝴蝶」陳露伴著《梁祝》一曲於冰上翩翩起舞，每一次驚險的跳躍後完全落地，配合其莞爾一笑和不絕於耳的掌聲，創下花滑界傳奇一幕！近日，日本的「冰上王子」羽生結絃在冬奧的卓越表現更是讓全世界網民讚嘆不絕——花式溜冰動作多變、編舞更是自帶美感，是冰墩墩我的最愛呢！

若您追求的是不止於危險的刺激感和偏向「和平」的冰上項目，那麼冰壺就能為您圓願了！冰壺的玩法，坦白的說，就如桌球，只是球桿成了我們的雙手，而桌球成了冰壺——先是俯下把冰壺一推，接著交由

隊友用擦子磨擦冰面控制速度，直至靠近圓心為勝；當然，要得到勝利可沒那麼容易！對手會使出千方百計用敵隊冰壺堵住奪冠的去路，而此時依賴的，除了其自身技術，還有能隨時



化險為夷的智慧和策略，保證您一看難忘啊！

當然，冬奧項目眾多，冰墩墩我也是一時說不完；但作為身負重任的可愛吉祥物，我還是要為您「指點迷津」：就用我的名字裏的「墩」字來說吧——「墩」意喻「敦厚」，亦示意著我們最為著重的「奧林匹克精神」——先把輸贏擋一邊，拾起善良的心為各國的運動員打氣，達至奧運鼓舞人心的精神。以心胸廣闊、寬懷曠達的大詩人蘇軾之言：「守其初心，始終不變。」不論是運動員還是仍在猶豫著的您，請您堅守奧林匹克的意志，讓此屆奧運劃上完美句號吧！

嘍？好拍檔雪容融來電，我倆要出發觀看冬奧閉幕典禮綵排了！此屆冬奧將於二零二二年二月四日至二月二十日於我國首都北京舉行，閉幕日更有精彩絕倫的謝幕表演——如今，您只需開啟電視，便能收看北京冬奧直擊，親眼目睹各國運動員衛冕冠軍的無盡喜悅——您不需猶豫，請與冰墩墩、雪容融及世界各地的運動員一起攜手走向未來吧！

北京冬奧直擊

聖保羅男女中學
王子瑤



一個夢，一個五彩繽紛的夢，從雕花的木窗飛了出來。她是一個冬奧夢。她，要去尋找屬於體育競技的熱情，屬於體育競技的友誼，屬於體育競技的精神。

「北京！」當國際奧委會主席巴赫發出不太標準的讀音時，神州大地翹首以待的億萬中國人再次沸騰了，如同十四年前北京被宣布獲得2008年奧運會承辦權一樣，中國人民舉國上下，都沉浸於忘我的興奮狀態之中。因為北京，成為了世界上首個能主辦冬季和夏季奧運會的城市！

20

2022年北京冬奧會的吉祥物，是「冰墩墩」，冬殘奧會的吉祥物則是「雪容融」。冰墩墩的外形是一隻胖乎乎的中國國寶大熊貓，身套一件彷彿有着超能量的冰晶航天服，頭部外殼裝飾着彩色花環。別看它看起來傻乎乎、憨憨萌萌的，它的寓意可深刻著呢！「冰」象徵着純潔又堅強，是冬奧會的特點；「墩墩」意喻敦厚、可愛，契合熊貓形象，象徵着冬奧運動員強壯的身體、堅韌的意志和鼓舞人心的奧林匹克精神。

而冰墩墩身穿的高科技頭盔和流動的明亮色彩絲帶象徵着我國5G的高科技；左手的心形圖案象徵着我國對全世界人民朋友的熱烈歡迎。冰墩墩整體形象酷似航天員，寓意創造非凡、探索未來、追求卓越、引領時代，面向未來的無限可能。

「雪容融」以具有鮮明中國文化特色的燈籠為原形進行創作。燈籠不但是中國歡樂喜慶節日氣氛和「瑞兆豐年」的完美結合，更是表達了共同參與、共同努力、共同享有的辦奧理念。

「雪」象徵潔白、美麗，是冰雪運動員的特點；「容」，寓意包容、寬容；「融」，意喻融合、溫暖、相知相融。「雪容融」體現了世界文明的交流互鑒，體現了通過殘奧運動創造的一個更加包容的世界，體現了通過殘奧構建人類共同命運為一體的美好願景。

今年的奧運會於二月四日至二十日在中國首都北京至張家口舉辦。北京負責冰上項目，張家口則負責雪上運動，一共設置了七個大項目，一百零二個小項目。

奧運是一個人類體能的絕佳展現：短道速滑如風馳電掣，在短短幾百米的冰賽道上爆發出令人震撼的速度；花樣滑冰猶如冰面上綻放盛開的花朵，翩若驚鴻，宛如遊龍，美得令人心驚動魄。每一個項目，都承載着奧運健兒們的汗水、血水和淚水。

二零二二年，奧運聖火再次在中國燃燒，奧林匹克運動將迎來又一個璀璨的東方盛典！珠穆朗瑪峰已昂起它高傲的頭兒，巍巍長城挺起它不屈的脊梁、濤濤黃河握緊了它有力的拳頭，自信、自強、自尊。從東京到北京，從盛夏到冰雪；不同的賽事，同樣的追夢。

這次冬奧會將是一場特殊的賽事，是新冠肺炎疫情爆發以來，中國承辦的第一場世界性比賽。中國人民齊心協力，疫情防控卓有成效，我們將以最安全的環境歡迎各國的健兒的到來，向全世界展現「中國魅力」。

讓我們一起，為二零二二冬奧會加油！讓我們一起，為二零二二冬奧會喝彩！直擊，北京冬奧會！

北京冬奧直擊

聖保羅男女中學

陳楷欣



春意早已從縫隙中溜進我們的生活中，但由於疫情的嚴峻，令我們似乎渾然不覺，也難以投進大自然的懷抱中。但北京冬奧的到來，又為我平淡的生活畫上那亮麗的一筆。

冬奧讓我看到了傳承的力量。奧運火炬在冬季奧運開幕上被不同的人傳遞着，而當中包含歷屆奧運的得獎者，也有今屆的參賽者。聖火在他們之間相互傳遞，而在歷史長河中，又有哪次不是由前人開闢新徑，而後人再創佳績？我們都站在巨人的肩膀上，在前人奮鬥的基礎上往上攀升。可以說，知識的火炬也在我們之間傳遞。傳承的力量似乎是無形的，但在這次冬奧，我看到了。

運動場上有輸有贏，是再自然不過的事，而這也是節目的精彩所在。冬奧讓我不僅看到了贏者的風範，還看到了輸者的氣度。中國運動員蘇翊鳴在奪金後接受採訪，揚言自己並不是天才，而且世上也沒有天

22



初賽入選作品

才。當一個人真正熱愛一件事，便會投入所有的精力去做。很多時候，人們只看到名利，卻沒有想過所需付出的努力。世上的每一個贏家，都是經過數之不盡的苦，才能攀上所達到的高峰。在另一項賽事中，一位運動員奪金後，其他參賽的運動員都爭相上前擁抱，表達喜悅和祝福。在他們之間似乎沒有勝負，只有那份人類在史上有所突破的共同喜悅。冬奧比賽中有輸有贏，但在我眼中，他們人人都勝出了。



23

這個冬奧的口號「一起向未來」十分振奮人心。奧運開幕禮當晚，我和家人圍坐在電視機前觀看。近開幕禮尾聲，一個巨大的雪花高高掛在天空上，一個個小孩手舉着鴿子道具，一同高歌。仔細一看，雪花上印滿了每一個參賽國家的名字，象徵着全人類在一起。在全部小孩排隊後，卻有一個小孩留在原地，不知去向。另一個小孩離開隊伍，牽起他的手，慢慢地把他帶回隊伍中，幫助他重回人群。

面臨新冠肺炎的挑戰，人間充滿着人情味。善心人士為長者派飯，或只是一句問候，一句祝福，也可以成為寒冬中一把溫暖的火。所有國家的每一個人都在一起，互相幫助，擺脫新冠病毒的困境。鴿子道具在人群間穿梭着，裏面裝着的是我們集體對未來的期盼和希望。

「算只有殷勤，畫檐蛛網，盡日惹飛絮。」時間迅速流逝，冬季奧運也接近尾聲。我也想織一張網，圓滿這屆冬季奧運的點點滴滴，珍藏在心中。但同時，我又想迎接未來，因為大家在一起，所以我並不孤單。冬奧帶給我很多，趁冬奧尚未完結，不妨與我們一起直擊冬季奧運會吧！

文以載道，道以化人

聖保羅男女中學
卓子晴



24

小時候的我一聽到媽媽訓話、唸着各樣大道理的時候，就立即捂着耳朵跑進房間。我們這樣，不是因為我們覺得道理不正確，而是我們聽得太多遍，已經感到厭倦了。又或者我們討論道理灌輸的方式，不喜歡自己的思想受到牽引，渴望獨立又自由的思考模式。

「文以載道」這個成語很多人都明白，但文，為何用來載道呢？為何作者不直接進行勸告，而要花費心思用一篇文章替它說話呢？文章傳授道理的方式，既能達到我們明白該道理的目的，也滿足了我們自由思考的慾望。一篇文章，可以有成千上萬的體會，兩個人看《三國演義》，一個覺得劉備仁慈有義氣，一個覺得故事過於吹捧軟弱無能的劉備。看完文章，我們所悟出的道理並不一定是作者想告訴我們的道理，而是經過自己的理解、分析而得到的結果。在這個過程中，我們已經認同了並牢牢记住了該道理。而直接勸告、硬塞的分別，在於我們在未必理解及認同的情況，被迫接受及認可它的重要及正確性。就如你吃一個蛋撻，別人告訴你非常好吃的感受強烈，還是自己嘗了以後覺得好吃的感受強烈呢？一為知道，一為明白，字義相近，現實中卻相距甚遠。

除了讀者受益，作者也能有一番體會。在開解他人的過程，作者也開解了自己。寫文章時，作者或許本旨在帶出一個道理，寫着寫着，有新的思緒湧現，再三翻看，又悟出新體會。作者在開解讀者前，要先過了自己心理的那一關，文字才能流暢，靈感才能浮現，寫起來才會放鬆。正如此刻的我，若悟不出文以載道的道理，又怎能說服閱讀文章的人呢？蘇東坡在《水調歌頭》裏，先是埋怨月亮在人們別離時才又圓又亮，卻明白了「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺」，安慰思念弟弟的自己，也帶出「但願人長久，千里共嬋娟」的道理給讀者。解開了自己的心結，

才懂得為他人解開，而那把鑰匙，正是充滿着神奇力量的文字。正是讓我們暢言、解愁、載道的文學。

所以「道以化人」的「道」，必須是包含兩方——作者及讀者的反復琢磨領悟出的道理。不是大家都明白，用在文章末段的大道理。是每個人對生命、對自己獨特的體會，我們如何看待周遭的一切，就會反映在我們願意打開心窗接受的道理。因此，「道以化人」，而不是「道以說人」。雪糕融化時，是局部開始的，經過長時間再會化成一灘水。正如教化，並非點醒一個人，而是溫暖了他的雙手、脖子，最後讓他心再次熾熱起來。需要教化的人不是不明白大道理，他們比誰都明白，比你我都透徹，他們正是知道而拒絕接受，頑固至極的人。每個人的心裏都有道過不去的坎，杜甫的是仕途失意、國破家亡之苦。讓東坡勸告杜甫做人要豁達，會成功嗎？沒有一個人能徹徹底底地了解另一個人，只有自己認識自己，或者連自己都搞不懂自己。那些固執的人為何頑固不化？不正因為他們覺得沒有人明白自己，沒有人說的道理切合自己。每個頑固不化的人心中，都有一句他們想聽到的道理。是一句沒有人能告訴他，自己也找不到的道理。教化他人的人，又能否教化自己呢？

曾經有一位父親的兒子患有白血性骨髓病，但臨死仍找不到骨髓匹配的對象，痛失愛子。此後，他登記了捐贈骨髓的計劃，竟匹配了與他年齡相仿之人，而他不知此事，仍悲傷過度，決定自盡。朋友親友勸他看開點，「鳥不會回望，人不會回頭」，但他聽不進去。直到那匹配成功之人與他見面，輕輕喚了他一聲「爸爸」，他有了繼續拯救人及活下去的勇氣。教化他的，不是一道理，而是與自己打架後，看到一束光和希望。所以「道以化人」並非不正確，只是其中的「道」不應解釋作道

理。在我看來，是「人以化人」，自己教化開解自己，才有效、才會發生。「道」就是那些開解了自己的人悟出的道理，並希望以自己的體會，解救同樣被困在荊棘中，陷入了自我掙扎之深淵的人。

需要教化的人都渴望被教化，只是沒有人能給他喜愛的教化方式。道理樣樣齊全，但我們偏偏找不到適合我們的。不妨聽聽自己的心聲，看看自己的內心，與自己說說話，找出自己的「道」。

「文以載道，道以化人」這句話家喻戶曉，但我更接受「文以載道，吾以化吾，吾道化他人」。文學使思想充滿血和肉，它比科學、哲學給以思想巨大的明確性與說明性。文字是一個人思想感情的表達，展現的是五彩繽紛的想像，傳遞的是意味深遠的道理。文字這座橋樑，連繫着作者與讀者的心靈，分不清哪方給哪方傳道理，哪方給哪方傳快樂，但看到兩方輕鬆的神情，一個是鬆了一口氣，一個是挑眉緩緩點頭。看了文章，了解了自己，教化了自己，昇華了自己；寫了文章，開解了自己，戰勝了自己，愛上了自己。但願日後翻閱此文章，對自己的認識會更深一點。



北京冬奧直擊

荃灣官立中學
葉慧嵐



相信看完東京奧運會的你們肯定還意猶未盡吧！正當大家還沉浸在夏季奧運會的不捨時，北京冬奧會不就來了嗎？

「一起來，一起向未來！」這首主題曲相信大家一定有聽過，而這首群星合唱的歌曲，完美地呈現了奧林匹克精神和對於未來的憧憬。

這次的冬奧會在首都北京舉行，對於國家隊的運動員來說，毋庸置疑，一定格外興奮，畢竟在家門前舉辦的奧運會，確實難能可貴。北京冬奧會今年更是新增了許多個項目，使今年的冬奧會格外多元化。其中使我熱切期待的肯定是短道速滑兩千米混合接力的比賽。中國短道速滑隊向來成績優異，獲獎無數。以王濛、周洋，到現在的任子威、武大靖，後浪一浪接一浪，中國短道速滑隊衝擊金牌勢不可擋。當中，隊裏有「老大哥」，經歷第四屆冬奧會的武大靖，手握着世界紀錄和奧運紀錄的他，能否再創高峰，頂住壓力，打敗自己，再斬獲金牌，成為了本屆奧運會的看點之一。而任子威更成為了「全能王」，五項的賽事全參加了，這驚人的戰鬥力和毅力，只為讓五星紅旗在北京高高升起，熠熠新輝！就讓我們好好期待一下接下來短道隊為我們帶來的精彩賽事吧！

另外，本屆冬奧會新星，谷愛凌和蘇翊鳴，將分別參加自由式滑雪、單板跳台滑雪等賽事。兩位運動員都只有約十八歲的年齡，新星崛起，



對於他們和國家隊來說都意義重大。值得一提的是，蘇翊鳴本來只是個有空玩玩滑板的小童星，曾屢次被邀請加入國家隊的他，都以不想因日夜訓練討厭滑板的理由給拒絕了，直到二零一七年，他才漸漸改變心意，加入國家隊。這位初生牛犢不怕虎的天才少年摘金指日可待啊！而為人熟知的「青蛙公主」

谷愛凌更是不用多說

了，這位以美國轉籍到中國的學霸兼運動員又美又颯，深受網友的喜爱。究竟蘇翊鳴能否在十八歲生日前摘下獎牌作為生日禮物呢？究竟谷愛凌能否完成心願？就讓我們拭目以待吧！

來到水立方，早已變成「冰立方」的場地將會舉辦冰壺的賽事。國家隊混雙拍檔范蘇圓和凌智能否突破自己奪牌？

回到速滑場館裏，將征戰大道速滑的開幕禮旗手高亭宇能否突破上屆的銀牌衝擊金牌？實在讓人緊張又期待。



說起滑冰，一定少不了的肯定是花樣滑冰啊！這種充滿藝術感的運動，觀賞性極高。運動員們穿上優美的服裝在冰上翩翩起舞，既優雅又唯美。當中雙人滑的中國隊搭檔柳鑫宇和王詩玥這對合作了十六年的青梅竹馬究竟能否一解平昌冬奧會的恨，成功晉級決賽？韓聰和隋文靜默契又會如何？一起期待一下吧！值得留意的還有來自日本的羽生結弦，他能否成功挑戰四周半轉體也是看點之一。另外，來自俄羅斯奧委會的謝爾巴科娃——人稱「千金」這位世界排名第一而且外貌像洋娃娃一樣精緻的十七歲女孩能否繼續閃耀冰場？值得一提的是，這位美少女的偶像還是中國花滑男隊的金博洋呢！就讓我們一起期待一下他們在場下的互動吧！

最後的最後，當然不能忘記我們最可愛的吉祥物冰墩墩和雪容融啊！雖然我們「一墩難求」，但是冰墩墩也會一直在賽場上現身為國家隊的健兒們加油哦！讓我們一起熱切地期待胖乎乎又可愛到融化的冰墩墩和雪容融吧！

本屆的北京冬奧會將在二月四日到二月二十日舉行，認識了那麼多運動員，就讓我們一起直擊奧運會，為我國的運動員加油打氣吧！無論成績如何，他們都是我們的驕傲！也讓我們在此向已征戰多屆奧運會的老將們致敬！期待中國隊能一路順風，前程錦繡，勇奪金牌，在家門前為國家隊書寫歷史！一起向未來！你若決定燦爛，山無遮，海無攔！中國隊加油！

北京冬奧直擊

荃灣官立中學

饒清桐



「中國選手谷愛凌於自由式滑雪大跳台成功衛冕，為國家隊奪下一金……」電視上直播着今年盛事——北京冬季奧運會的比賽，配上激昂的評述，不由得使人熱血沸騰。

只見一個輕盈的身影，於高聳的「大斜坡」高速滑下，飛身躍上跳台，進而在空中展露一番高難度旋轉動作，選手各有不同風采，或則優美清雅，或則瀟灑帥氣……這就冬季奧運會運動員所展現的魅力，但……也僅僅是「冰山中的一處賽場」。

30

今屆是中國首次舉辦冬奧，無論場內場外都結合了我國的傳統文化。吉祥物「冰墩墩」是從國寶熊貓為原形，亦有追求優越的寓意；會徽是一個漢字「冬」，頗具中國書法的韻味……其中我認為最有意思的是每個項目的標誌是以字畫中的朱紅印章作為設計。種種巧思都使觀眾在欣賞引人入勝的比賽時，又能注意到一種傳統懷舊的意味。

在充滿現代化的國際運動會上注入古老莊嚴的文化色彩，仿似在表示沒有這些「老掉牙」的文化產物推動，也就不能成就今天絢麗非凡的國土，不會有冬奧舞台大展拳腳。

說完相對平淡的文化意境，冬奧的重頭戲當然是其中的賽事項目。除了現在已經耳熟能詳的名字「谷愛凌」外，還有日本花式滑冰選手羽生結弦。他在滑冰場上行雲流水，以冰上王子姿態在觀眾心中留下深刻印象，還締造出四周半跳的成績，雖然最終因失誤而無緣獎牌，但羽生在滑冰場上精彩絕倫的表演在觀眾心中留下永恆不逝的一幅景象。

說到出色耀目的運動員，也不代表是得獎的選手才配得上。香港選

手朱定文雖然在短道速滑 500 米的資格賽出局，但能夠代表香港進行比賽已無疑成為香港人的驕傲，他也表示自己會繼續滑冰，相信他一定能在速滑場上無礙一個又一個摔倒的選手，持續向着終點的征程。

北京冬奧有祖國壯麗的雪景，有不朽的文化，有欲罷不能的刺激賽事，有值得尊重的運動員，更需一群在電視機前喝采助威的觀眾。讓我們一起抱着對國家文化的傳承和賽場上不屈不撓，朝終點進發的氣焰，直擊北京冬季奧運會。

31



文以載道，道以化人

荃灣官立中學

嚴蘊希



32



文字，是傳遞訊息，承載着思想感情，和人交流的橋樑。古人保存下來的詩書典籍，都有珍貴的文學價值。現今的文字，無論形式還是其內容，許多卻已不復有「文以載道，道以化人」的正面價值。

「文以載道，道以化人。」許多古人的文字，都蘊藏着大道理，如做人，學習、文學方面的知識，做人有寓言故事和成語，比如廣為人知的守株待兔、狐假虎威；學習有孔子的《論語》；文學方面有唐詩三百首、《詩》、《書》……這些古人流傳下來的智慧，在現今社會也適用，可以點化人。即使時代不同，但學習的方法，仍大有用處，詩詞的內涵，亦值得細味。

文字的使命如此重要，但在現今科技發達的社會，卻已漸漸消逝：語音輸入的發明，令人疏於寫字；通訊軟件的盛行，令古人用書信傳遞訊息的傳統不再流行。即使在新聞、書籍、戲劇中仍能找到文字的蹤跡，但人們卻濫用文字來發佈不實的資訊，造謠生事，或在網上互相辱罵；不良書籍含有的犯罪和暴力等內容，嚴重影響青少年的心智；甚至戲劇的內容，也有殺人放火等不良行為，被人稱為「狗血劇」，來娛樂觀眾。

被濫用的文字，對社會有着不容小覷的負面影響：在各種網站、社交媒體、電視、街上隨處可見，含有負面訊息的文字會荼毒不懂分辨是非的小孩，或被誤以為是正確的；網上的辱罵行為，可以變成網絡欺凌，傷害心靈較脆弱的人，釀成不可挽回的悲劇；廣告商濫用文字傳遞錯誤的觀念，犯罪集團散佈假訊息欺騙他人……可想而知，若整個社會都濫用文字這個工具，世界會變得多可怕。

前面談及善用文字和濫用文字的結果。先人發明文字，原是為了便利人們溝通，記錄生活的點滴，造就獨特的文化。每個地方的文字都是先人用血汗與淚水創造的，獨特而美麗。他們留下的文字，都是有其可學之處，有「道以化人」的使命，因此能學習寫字，或留下著作的，都是德行、品格高尚的人。我認為，文字的最大作用，就是感化人。他能撫慰絕望的人、引領人改邪歸正，或反省自己的錯誤、把喜悅分享給讀者。文字是活的，有它的感情和靈魂，因此好的文字能夠觸動人心。

「文以載道，道以化人。」但願每個留下文字的人，都能牢記這句話，不要忽視一個字的力量。



文以載道，道以化人

聖保祿學校（中學部）
張玥盈

「文以載道，道以化人」是指文學作品等所包含的認識和教育能力。文字是古人發明來溝通的，而文章則是人們用來闡述和發表個人思想和看法的。每一篇作品當中也盛放了人的道德理念，人生思考等等的看法，反映那時的社會風氣。文章會教育及讓他人認識和了解當時社會和作者本身，也正是文章所包含的這份能力，讓古人不輕易落筆。



可在現今社會中，不少人寫出了各種各樣的文章。其原因似是因為如今互聯網普及，其方便快捷和匿名的性質，讓不少人將其所思所想隨便放上網。可這種普及和方便，導致許多粗製濫造、充斥着錯誤思想的文章發表於各種網上。不少明星為博眼球，斥資購買水軍與營銷號發表各種文章和各種思想。以偏概全、栽贓污蔑的思想和觀點佔據着各種角落。可是發佈這些的作者曾否想過，這些到底帶來了什麼？不通邏輯的盲目誇讚和拉踩別人以獲得優越的行為，扭曲了人的思維，只是引領網友在網絡上互相掐架和漫罵。他們壓根就沒帶來任何正確的價值觀念。

還有在各種平台上寫出來的小說也是令人愕然，原本在網絡上寫小

說是令更多人的作品可被大眾認識、發揮創意的一件事，但是如今演變下來，放眼望去的小說千篇一律，甚至某些還充斥着不正當內容，例如：血腥暴力、出軌以及各種通過個人手段去解決的違法行為。這些所帶來的不止惡化社會風氣，更加會使人產生誤解，像什麼出軌不是大問題，你看那些小說裏不是一抓一大把？我打他兩下、開點玩笑也是校園暴力？他們欺負我，我就處心積慮地害他們……但現實從不等同於小說，一切犯法行為就是違反了法律，而在社會中，最大的公平便是法律，犯法的確應得到懲罰，可不是通過私人手段或逃避去解決。上述的這些小說情節正常看到來是不可取，甚至於荒唐，可是正是有人看完便會相信，且不止小說，電影、電視劇等作品也是一樣。二零一二年便有人模仿電影和電視劇，在現實生活中做出殺人的舉動，造成十二人死亡的槍擊案與分屍案。發現了嗎？影視劇等各種作品所傳遞的錯誤價值觀可造成的影響竟如此之大。



文以載道，道以化人

聖保祿學校（中學部）
周思睿



36



這個言論自由極高的地方，更常出現各種寫得天花亂墜的小道消息，各種假新聞更造成很多不必要的恐慌。

古人曾云：「文以載道，道以化人。」顧名思義，文學乘載道德，道德教化人心。讀書志在聖賢，而文學更應是予人道德的清泉，讓我們修心養性，為何會成為被人隨意把玩的工具？

令中國文學輝煌至今的不只是博大精深的漢字，更是蘊藏在文字中，中華兒女的那種精神境界和大愛之心。「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」政治家范仲淹憂國憂民，將一番雄大的胸襟膽魄滲進了詩詞；「予獨愛蓮之出淤泥而不染。」周敦頤愛蓮，更愛君子那潔身自愛

論中華文化，當中我們最引以為傲的必定乃是中國輝煌精妙的中國文學。自古我們就明白「不薄今人愛古人，清詞麗句必為鄰」的意義。從孩時朗讀《靜夜思》，到長大欣賞《荷塘月色》，都可見國人對中國文學的重視。

文學本應是我們國人的一種修養，令人痛心的是，現今不少人將文學變成蠱惑人心的道具，將漢字當成攻擊他人的刀刃。在網上，總能看到許多為發洩不滿而寫着極多侮辱性字眼的文章，有些更是污言穢語。香港

的品德；「君子貴人賤己，先人而後己。」古人將先人後己的高尚情操詮釋得淋漓盡致。文字是神聖的，古人從不輕率使用他們，因為他們深知，每一個字、每一句詩，都背負著傳揚道德的重大使命。

當人們對現今社會感到不滿時，習慣性將文字當成了宣洩的工具，指責社會的各種不公。出發點或許是好，卻改變不了甚麼。回到三國時期，丞相諸葛亮為輔助少帝劉禪，嘔心瀝血寫下了流芳萬世的《出師表》，當中忠義讓人淚目。再早一些，孔夫子為推行儒學，周遊列國，奔波勞碌，只是為說服君主實施仁政。他的弟子記下了他所說的話語，成了千古傳頌的《論語》，將孔子的智慧與信謀流傳至今。這些舉世名作，不就印證了那句「文以載道，道以化人」麼？

利用文字的人啊，玩弄文學的人啊，請停止你們的惡行吧。文學是優美、純潔的，不是媚俗的工具。文以載道，道以化人，文學的靈魂是道德孕育的，而正因這純淨美好的靈魂，凝聚出我們鼎盛的華夏文明！



北京冬奥直擊

聖保祿學校（中學部）
萬蕊嘉



鞭炮響，燈籠亮。歲月流淌在星河之中。新年伊始，睽違已久的冬奧在冰雪之中濫觴。

鳥巢之中，萬星璀璨，煙花綻放在蒼穹下。北京這古典之地，成為了首個雙奧之城。看台下，群聲沸騰，直擊心靈隔看螢幕看着火炬在咄嗟之間傳遞，被放置在雪花中央，旁邊圍着數瓣小雪花懸在空中，燃燒着再微弱不過的光。它比不上繚繞着鳥巢的萬家燈火，比不上鳥巢中閃射的光，卻似世外桃源之人，身上散發着的力量吸引着無數雙眸，霞光萬道。

38

中國奧運吉祥物由當初象徵着奧運五環的五福娃變成了冰墩墩、雪容融。冰是純洁，是孤芳不自賞、是堅強。墩是墩厚，是可愛，這就是熊貓冰墩墩，更是每一位運動員，既珍貴又堅韌不拔，飽含奧林匹克精神。雪，則是美麗，無限寓意。容融則象征了世界和平，互相借鑒發展的理念體現了中國對世界各地的美好遠景，更有瑞雪兆豐年之意。

冬奧拉開了序幕，群眾



見到了國家跳台滑雪中心的「雪如意」，國家速滑館的「冰絲帶」。中國從以往在 1992 年獲得的一面冬奧獎牌到如金的輝煌，僅僅用了二十年。我國的運動員在賽場上與各國選手切磋，從蘇翊鳴到任子威到谷愛凌，他們都身穿鮮紅戰袍，在賽場中散發着自豪，而眼神中充滿着倔強。他們的勝利令十四億中國人心中唱起了讚歌，對未來也有了希冀及盼望。

在疫情之下，所有的夢想都沒有褪色，中國也做好了準備，向我們兌現了一場簡約、安全的奧運盛會。我們一起向未來，在長歌豪邁中，在流光溢彩中，在生機勃勃中，在溫馨和諧中。

從「雨水」的開端，到「立春」落定，冬奧會不僅見證了各項比賽的驚艷，更見證了中國民族的熱情。在此期間，更多人關注到了冰雪運動。黃河之水天上来，又結成了冰。冰雪五環，破冰而出，世界將融為一體。中國人對此次冬奧的展望，也融於冰雪紛飛之中。

文以載道，道以化人

德望學校
陳佳穎



40

所謂「文以載道，道以化人」，日常生活中多少文章、新聞、戲劇，皆傳播着負面信息，在無意間影響我們，久而久知，心情漸漸失落煩躁。這是為什麼，我們該如何改善呢？

首先，「文」如何「載道」，「道」又如何「化人」？就如常掛在嘴邊的「啟蒙」，幼年無知的我們在成長道路上，不僅需父母的教導，更同時閱讀不同書籍和各種文理知識，吸引其中所「載」之「道」，逐漸發展出自己的見解，從一張白紙變成獨一無二的自己，這便是「化人」。由此可見，生活中有意無意間所接觸的資訊正悄然且深切地影響著我們的品格，將直接關聯一生；而世界之大，總存在些極好又極壞的文學、資訊，故此篩選是必要的。常言應多讀名著，各種各樣的名著，便是吸收其精華，那些令人豁然開朗的內容，成為更優秀、明白事理的自我。而反過來看，若是一味接收負面的、低質量的、可有可無的資訊，我們又何嘗不會變成負面、無見解的人？

這便是現今社會常態，放眼望去，許多媒體皆散播着負面消息。報紙上對社會的批判和花邊小料，多少戲劇和文章中低俗無益的內容鋪天蓋地，社交平台上網民對罵，不堪入目，大環境一片烏煙瘴氣。不難想像現今市民，尤其低年齡層的心態和人格會是如何。走在街上哪個小孩動不動罵一句不堪入耳的粗話和大發脾氣，甚至出手打人，我是看在眼裏痛在心裏。他們在如此「壞」的環境裏，受到如此「壞」的影響，變成如此「壞」的人啊！可猛然間，我也發現自己越發焦躁易怒，容易悲觀了……

人世間有壞必有好，有烏雲必有光，我們可以自行為自己過濾。若是知道有哪間報社是專門發佈負面新聞的，便盡量不要去看；哪類型的書或哪間出版社是出些無營養的作品較多，便不要過多閱讀。哪家網民又在對罵，不必參與，哪些一看便知是可有可無的，「亂七八糟」的視頻，無需多看。把重心轉向高質量的、當下我們真正需要的「文」，例如各種古詩名著，正向影片等，經過時間沉澱、廣泛被民眾認可的資訊，才是真正能幫助我們成長、陶冶性情的作品。就拿我來當例子：在社交平台上看到一個專門講小八卦的帳號，覺得有趣便關注了，卻在過了一段日子以後發覺自己好像變得有些八卦了，又因讀了裏頭批判人的言論，看人第一時間竟也往壞處看，被自己嚇到了，心道不能這麼下去，便從此不再關注了。可見有些「文」未必是好的，而其影響力確實非凡，很容易就能「帶壞」了一個人。「存在必有價」，雖閒言閒語確實能作娛樂用途，但應點到即止，把握好分寸，千萬別讓它反過來反噬了你，主宰你的人格。

動畫片《哪吒》裏有一句話：「我命由我不由天。」不錯的，我們都是自己生命的主宰者，自己的成長和品德發展應由自己決定。在「文以載道，道以化人」的原則裏，盡所能地精心挑選所接觸的「文」、所吸收的「道」、成就其所「化」的自己。別讓社會上負面的「文」阻擋你成長的道路，要好好利用自己的選擇權，讓一切「文」成為助自己浩蕩遠航的浪。

北京冬奥直擊

德望學校
陳昱靜



42



各位觀眾大家好！我是機靈、充滿活力又熱愛挑戰的冰墩墩，歡迎來到北京冬季奧運會！我們現在來到了銀裝素裹的冰雪世界，一起欣賞奧運健兒們精彩紛呈的競技和表演。

我們現在來到了國家高山滑雪中心。看！綿延壯闊的群山如匍匐的巨龍；素白蜿蜒的雪道如飄逸的絲帶；精神奕奕的奧運選手如彩色的精靈，他們在雪道上跳躍、舞動、回轉，為遼闊的水墨畫灑上了一層五彩斑斕、朝氣蓬勃的霞光。

你快看！雪道上是誰，身姿如此矯健，飛速在銀白的滑道上自由穿梭，每一次轉身，他身後激起的究竟是浪花，還是雪花？我也興奮激動地尖叫、歡呼起來，跟著節拍在空中舞動起來。

讓我們再去看看自由式滑雪大跳台比賽吧！金髮碧眼、身材高挑的那位身穿火紅戰衣的少女就是「天才少女」谷愛凌！她也是我的超級英雄呢！這場比賽真是既刺激，又緊張，選手們各顯神通。一轉眼，滑雪大跳台比賽已來到了最緊張的時刻，谷愛凌現在即將挑戰前所未有的難度，我也不禁屏住了呼吸，期待谷愛凌的精彩表演。哇！谷愛凌如利箭般沖向長空，迅速地翻騰，轉身，陽光從雲縫中灑下，照在谷愛凌滑雪服背後的金色祥龍上。此刻，這位少女彷彿化身為一位馭龍的仙子，創造出了屬於所有滑雪愛好者的輝煌。她完美地完成了整套高難度的動作。她舉起象徵著健康、活力與超越自我的金牌，這成功的背後凝聚了無數青春的汗水與堅韌的意志。

北京冬季奧運會真是太精彩啦！還有數不盡的精彩賽事等待著你去欣賞：激情飛揚的滑冰、戰火如荼的冰球、急速飛馳的雪車……青春與戰歌齊鳴，雪花與健兒共舞。

奧運會已將近尾聲，然而，每一位運動健兒突破自我、創造奇蹟的每一幀寶貴的畫面，都將匯聚成奧運的新史冊，奏響嘹亮的樂章！

北京冬奧直擊

聖公會林護紀念中學

麥芷晴

聖雪迎冬奧，千里送激情。寒冷的冬季比神聖的火種點燃，火炬之光接力相傳，把溫暖傳遞至各家各戶。這場冰雪盛宴，碰上中國農曆立春，春回大地的寓意完美地為北京冬奧拉開序幕。

44

「一起向未來」五字正是這次北京冬奧的主題，表現了人類對美好未來的憧憬，是攜手前行的心願，在這前路越發迷茫的時代中傳遞希望、信心和愛。疫情陰霾尚未散去，全人類正需共度時艱的團結，世界的各處卻又起矛盾，北京冬奧，正正把全人類聚首一堂，發揮「相互理解，團結一致，友誼長存和公平競爭」的奧林匹克精神。開幕典禮更於立春之日舉行，萬物復甦，冰消雪融，把各國健兒聚首一堂，更意味著消除成見。天下大同，於北京冬奧上，全然體驗了「同一個世界，同一個夢想」，人類為目標與理想奮鬥，在比賽場上揮灑著熱血動人的汗與淚。此時此景，政治、成見、矛盾通通早已不復存在，大家的目標只有「更快、更高、更強」，只為給努力一個結果，給汗水一份回報。

北京冬奧更是個科技與古典交融的盛宴。北京冬奧的開幕式中。你不難發現中華文化與先進科技的痕跡，兩者相互結合，相得益彰，毫無突兀之感。先是在中國各地好風光的襯托下，二十四節氣的中英文名稱配搭中文古典詩詞緩緩出現。從田間走進科技，二十四節氣卻從未被遺忘，季節更迭在二十四節氣中彰顯的人民智慧，展現出中國源遠流長的文化內涵。緊隨其後的有呼應李白「黃河之水天上来」的表演，黃河之水奔流飛瀉而下，凝成一塊冰立方。及後，這塊冰立方在被冰球不斷衝擊下碎裂，奧運五環隨之徐徐露出，寓意著「破冰」，正好呼應「一起走向未來」的美好願景。中國的傳統文化，與先進科技加融入至冬季冰藍中，無不讚嘆其瑰麗與宏偉。

北京冬奧更採用了低碳的舉行模式，在國家速滑館等四個場館將採用前所未有的新型二氧化碳製冰技術，通過節約建材，使用可再生能源和可再生建材，減少碳排放量。在全球暖化、能源危機等問題日益嚴重下，中國採用環保技術籌辦冬奧的意義作出完美示範，更是新穎的思想，令人讚嘆。

冬奧賽場上，運動健兒在雪山和冰面畫出一個個動人故事。不論是大跳台上中國選手谷爱凌不畏失敗，只為挑戰，突破自我，竟選擇做出了自己從未在比賽中成功的動作，還是日本選手羽生結弦，不為獎牌而戰，決意完成前無古人的四周半轉體動作——不分國籍，不論成敗，只向著夢想與目標前進。這種無畏向前的任性與勇氣，也許，正是奧運的魅力所在。「天意終究難參，假若登頂成撼，與君共添青史幾傳，成敗也當笑看」。

北京冬奧，為全人類帶來信心與溫暖。「和羹之美，在於合異」，讓我們在這個古典與科技教育的冰雪盛宴，觀賞一個個教人動容的故事吧！讓我們攜手同行，弘揚奧運精神，一起走向未來。

北京冬奧直擊

東華三院李嘉誠中學

鄭依菲

冰雪運動在壬寅年成為活躍大江南北的熱血運動。字字千鈞的北京奧運之諾在張藝謀導演的帶領下如期兌現。熱情似火的中國人一直期待來自五湖四海的朋友一起參加這場展現中國美的大盛宴。

百年未有的世紀疫情遇上這冬奧之約，世界比任何時候都更團結。大年初四，大家仍在掛滿紅燈籠的小巷串門拜年時。世界的閃光燈都匯聚在北京這座雙奧之城，各國代表將再次於奧林匹克旗幟下相遇。

46

微光雖微，永恆綿長，生生不息。一棒接一棒，冬奧火炬從年邁的爺爺傳向年輕的少年，那像橘皮似的手搭在潔白的手上，臉帶微笑地說：「加油！」被鼓勵後的少年像打了雞血似的一股腦地往前跑，爺爺望著漸漸變成黑點充滿熱血的少年，點點頭又呵呵地笑了起來。一男一女小心翼翼地捧著火炬，走向主火炬，萬眾期待的一幕，便是主火炬的點燃，是像第八屆巴黎冬奧會環繞會場一圈，隨即主火炬燃起熊熊的奧林匹克之焰？還是會和義大利冬奧會一般有璀璨的煙火。當他們走到那片由九十五片帶有各國名字組成的雪花時，全球各地的人民都屏住了呼吸，期待著小小的火苗能點燃主火炬，呈現壯觀的場面。誰也沒想到，那微弱的小火炬，就是北京冬奧會的主火炬。

魯迅說：「有一分熱，發一分光。就令螢火一般，也可以在黑暗裏發一點光，不必等候炬火。此後如竟沒有炬火，我便是唯一的光。」我輩如微光，微光可成炬。小小炬火不但激勵起大家積極向上，更呼應了中國對碳中和雙碳減排的決心，這長達十七天的小火炬，也為世界環保而設計。

那是微光，也是曙光，而星星之火，可以燎原。

立春之日，冬奧開幕。張藝謀導演用屬於中國的二十四節氣作倒計時。將一個天寒地凍的日子命為立春，是春天的起點。中國人認為五行中都孕育著新的生機，就像北京冬奧般，在寒天雪地，聚集著一幫為運動而熱血的人。二十四節氣讓我們聽到了中國和世界文化的共鳴，看到了現代和傳統的交融，感受到了體育和社會的此呼彼應。用能體驗中國的智慧和對自然時序的敬畏之心，迎接北京冬奧的到來。

世界上沒有一片雪花是相同的，但各個國家組成的人類命運共同體就只有一個。一朵小雪花從1924年法國的夏慕尼飄到了2022年的北京，串起了近百年的冬奧會歷史。不同的雪花匯聚在北京，成了一朵屬於世界的雪花，一朵共同的雪花，凝聚起人類的力量面向未來。代表著堅強克難的精神，寄託著同舟共濟的希望，凝聚著世界和平的信念。

零八年的奧運是中國奮起直追的勁頭，而二二年的冬奧就是向世界展現中國智慧的新開端。它不再是一場一般意義上的大型活動，而是以科技的力量用創新的方法，創造出一場別具中國浪漫的盛會。

一簇微光，燭照天地，一座北京城，圓兩奧運夢。冰雪之約，向世界展開全新的畫卷。

春之季節，冬之邀約，處處舞動著中國紅，令新年氣氛更加濃。

北京歡迎你，一起向未來！

北京冬奧直擊

保良局第一張永慶中學
林曉婷

在二零二二年二月四日八點正，於北京國家體育場，正式展開第二十四屆冬季奧林匹克運動會，這場世紀大賽將會在二月二十日結束。這一刻，北京成為了真正的「雙奧之城」，從零八年的夏季奧運，走到如今的「一起向未來」，共赴夢想之約！

這一屆冬奧開幕式，也向世界展現了中國強國、大國的風範。不同於夏季奧運，中國這一次沒有採用「人海戰術」，而是向世界表達出了「簡約、安全、精彩」的觀念。開幕式由中國二十四節氣做倒計時，以此拉開帷幕。接着一滴墨水滴落在畫卷上，幻化出「黃河之水天上来」；隨後便凝結成冰塊，冰塊們相互碰撞，逐漸開始破碎。接着冰玉環便破冰而出，屬實是別具一格。不僅如此，冬奧的火炬十分環保。冬奧並沒有像以往點燃聖火，而是由最後一棒火炬點燃雪花，以微火取代不環保的大火。再有九十一朵代表參賽代表團的小雪花紛紛落落，再匯聚成大雪花，象徵着天下乃是一家。冬奧也將奧運主題口號加入了「更團結」，希望世界和平，不再有紛爭。兩排人，代表了中國五十六個民族，不同職業，將國旗手手相傳，再由軍人升起。那飄揚的紅旗，那一抹抹中國紅，再一次向世界展示了新的中國！

不只是開幕式，有一隻可愛的熊貓也被世界所熱愛。套着一層冰外殼的「冰墩墩」已經受到世界狂熱的支持。軟萌萌的「冰墩墩」不僅火遍了中國，更把一名日本記者辻岡義堂圈粉。他更自稱「義墩墩」，並買了不少「冰墩墩」的紀念品，可見「冰墩墩」的知名度。

而在冬奧上，最令人期待的便是不同的賽事。二月五日晚，在北京速滑體育館「冰絲帶」，北京冬奧迎來了第一個奧運紀錄。但所有人最尊敬的卻是成績不太好的德國選手克勞迪婭·佩希施泰因，她是八朝元

老，也是歷史上參加過冬季奧運次數最多的女運動員。她今年四十九歲，卻沒有被歲月年華打倒，她還站在她熱愛的這片冰場上。她不曾放棄，也不曾氣餒。她是女子三千米速度滑冰的原紀錄保持者，拿下過五金、二銀、二銅的佳績，而這次她也迎接了不一樣的第一。

二月八日自由式滑雪女子大跳台金牌，二月十五日北京自由式滑雪女子坡面障礙技巧銀牌，二月十八日自由式滑雪女子U型場地技巧金牌，可這卻是一個十八歲女孩的成績，她就是中國完美女孩——谷愛凌。正所謂「老將老當益壯」，年輕人也不遑多讓。谷愛凌在大跳台挑戰超高難度動作——偏軸轉體一千六百二十度，接近完美地發揮逆轉奪冠。而另一位年輕的元氣青年，也成為了中國的驕傲。蘇翊鳴在昨天剛好成為了十八歲青年，可他在單板滑雪坡面障礙技巧賽奪銀和在單板滑雪男子大跳台摘金時才十七歲。他們兩位突破了自己，也突破了中國紀錄。

截至十二日，北京冬奧會共奪得五十八枚金牌，共創兩項世界紀錄，十三項奧運紀錄。截至十九日，獎牌榜第一由挪威以十五面金牌、八面銀牌和十一面銅牌佔據，實至名歸。而中國也突破了自己的紀錄，至今勇獲八面金牌、四面銀牌和兩面銅牌。

在這屆冬季奧運，不同膚色，不同種族，不同國家在此相聚。各位運動健兒在這裏創造紀錄，突破自己，勇往直前！北京冬奧——驚艷、突破、圓夢！讓我們期待中國在接下來的賽事共創佳績、共同起航！

北京冬奧直擊

保良局唐乃勤初中書院

張志威

「台上一分鐘，台下十年功。」這句話充分地體現在運動員們的身上。他們每天起早貪黑的訓練，只為在四年一度的世界頂級賽事——奧運會上展現出自己努力奮鬥而來的成果。

十四年，說長不長，說短不短，這飛逝的光陰猶如沙漏上的散沙，不急不慢地往下流去。這輝煌的奧運會再一次在我們的家門前舉辦，冰上運動員終於能在自家舉辦的冬季奧運會上大放光彩，為國爭光，喜悅的眼淚也從他們的眼中一點一滴地流下來……

50
冬奧會上舉辦了各種各樣的運動，有在冰上飛舞的花樣滑冰，有在冰上奔馳的短道速滑，有在天空中翱翔的自由滑雪，亦有在冰上上演一場精彩球賽的冰球……冬奧會的舉辦令全民一起歡呼，令世界各地熱愛運動的運動員聯繫在一起，亦令大家一起走向未來。



在冬奧會上最優美，精彩的莫過於花樣滑冰。運動員們在冰上散發自己的魅力，翩翩起舞的姿態令人看得賞心悅目。但這背後卻是艱辛無比，台下的他們不知跌倒過多少次，身上的舊疾令人看得心酸。但他們卻從未放棄，他們總抱持「世上無難事，只怕有心人」的心態，咬牙利齒地堅持下去。這份故事難道不值得我們的掌聲嗎？

自由滑雪亦深受歡迎，運動員們像在天上飛翔，每一次的旋轉令人提心吊膽。剛為我們國家取得二金一銀的谷愛凌曾於採訪中說道：「喜歡運動是因為熱愛，在比賽中我想要的是去玩和享受。」可見運動員們重視的是享受運動，並盡自己最大的努力去為自己的國家爭奪獎牌。

在看冬奧會的過程中，能令人從運動員身上學到一些人生中的經驗。當中我認為努力和享受在我們生活中頗為重要，努力就是我們獲得成果的途徑，沒有台下的十年努力，試問運動員還能否在冬奧會上閃閃發光？

同時，若我們能夠真正去享受一件事時，彷彿以前受過的苦也不太重要了……

荀子曾說：「鍥而捨之，朽木不折，鍥而不捨，金石可鏤。」若我們能和運動員們一樣堅持不懈，不輕棄。我們亦能像運動員們一樣在人生中閃閃發光。

青春歲月難捱，所有的努力只為那月的成果。我們應尊敬每一位運動員，因為他們的付出，故我們能在冬奧賽場上看到精彩的比賽。掌聲並不廉價，每一個人的掌聲都是給他們的鼓勵，那我們又何妨給他們響亮的掌聲呢？

北京冬奧直擊

保良局唐乃勤初中書院
林雨辰

熱氣從胸腔內噴薄而出，蔓延升空，化為飄白氤氳。熱血揮灑的賽場上，運動健兒那顆朝氣蓬勃的心臟不畏嚴寒，更顯激情澎湃。在這季令人振奮的嚴冬，2022 北京冬奧正式拉開帷幕。

第二十四屆冬季奧林匹克運動會，於 2022 年 2 月 4 日至 2 月 20 日在中國首都北京舉行。項目包羅萬千，共有 7 個大項，15 個分項及 109 個小項。除此之外，北京冬奧委員會還勇於創新，新增了七個小項，例如短道速滑混合團體接力，跳台滑雪混合團體，自由式滑雪空中技巧混合團體等，為這場萬眾矚目的冰雪盛會增添了不少新意。

52

北京冬奧會不僅是一場令人血脉噴張的冰雪盛會，還從方方面面介紹了中國文化，無時無刻不彰顯中國以禮為先，熱情待客的文化底蘊。

規模宏大的開幕式上，各個國家的代表團伴着此起彼伏的歡呼聲依次入場。隨着點點「雨滴」的倒數，冬奧在歡呼雀躍中揭開她那種神秘而勾人的面紗。由二十四節氣作主題的開幕動畫震撼人心，直把人拉回日照農耕的時間罅隙。耳邊迎來陣陣鳥語蟲鳴，迎面萬花怒放，絲絲縷縷的甜蜜芳香勾人味蕾，但很快又被傾瀉而下的滔滔黃河水沖破幻境，令記憶接軌後又不經為之感銘肺腑。江水流向遠方，在一聲驚濤聲中化為飄渺；奧運五環破冰而出，在皚皚白雪的映照下如流光溢彩的寶石般熠熠生輝。將中國傳統文化與冬奧相結合，點點滴滴盡是中國的文化底蘊；無時無刻彰顯中國人的文化自豪。

「有朋自遠方來，不亦說乎？」本次的冬奧村將中國人的熱情好客盡情地體現出來。除了琳琅滿目的美食佳餚，自動配餐的智能機器人，更是有熱心的自願者，教遠道而來的運動健兒點春聯，寫書法，讓他們



53

從一筆一劃中感受截然不同的中國文化。

中國文化博大精深，源遠流長。經過幾千年來的文化沉澱，文化底蘊早已紮根於每一個中國人的心中，讓我們將這場運動盛會作為各國文化之間共通的橋樑吧！互相接納，互相欣賞，將中國文化的魅力散播於世界各地，與各國一起，邁向那充滿希望的未來。

北京冬奧直擊

拔萃女書院

王瑞琪

二零二二年，在這個虎年到來之際，我國的首都北京，也成為了史上第一座雙奧之城。「冬奧」二字，蘊含了太多的汗水和淚水，以及那令人刻骨銘心的熱愛與堅持。在疫情逐漸像連綿大雨一樣滲透我們生活每一角；在經過無數日日夜夜的綵排和演練下，在年復一年，日復一日的咬牙堅持下，北京冬奧的火炬終於在笑與淚的傳遞中，在萬眾矚目下，點燃了聖火，點燃了一代代運動員心底的夢想和希望。

54

年僅十八歲的小將谷愛凌，在本次奧運會中斬獲兩金一銀的好成績；另一枚在冉冉升起的新星蘇翊鳴，同樣年紀輕輕。他在熱血激昂中，創造了歷史，讓全世界見證了獨屬他的奇蹟。而中國短道速滑隊也向世界展現了中國速度，墨鏡遮掩了他們堅定冷靜的眉目，卻掩不住那一道道逆着光的身影。當站上賽場的那一刻，他們不再是隻身一人，他們肩上背負的使命，是為國出戰；他們努力搏盡無悔，只為對得起他們身上鏽刻着五星紅旗的那件戰袍。沒有人知道他們如今的燦爛光鮮背後承擔了多少年的痛苦和掙扎，因為有些苦，也就自己知道其中的難處。所以，這個冬奧，為他們歡呼，為他們喝彩吧！

來自世界各地的運動歡聚在此互相交流彼此技術的同時，也不忘互相交換各式各樣的徽章。而此次冬奧最「搶手」的徽章之一，莫過於我國的奧運吉祥物——冰墩墩和雪容融了。這兩隻寓意深遠的吉祥物不僅在取名上有不同的美好祝願，亦是搭建國與國之間美好情誼的橋樑！我們的語言或許不同，我們的膚色或許有異，但是我們擁有同一個奧運夢，以及對取得榮輝的嚮往和決心。如今我們會聚一起，互贈吉祥物便是我們對彼此的讚賞和認可，因為熱愛不分你我，沒有國度，照應了那句：「同一個夢想，同一個世界。」

與此同時，走進奧運村，我們可以看到五光十色、樣式繁多的各類體現中國文化的店舖和遊戲攤位。所有設施和設備都結合了各種先進的電子技能，在配合防疫工作的同時，也象徵着先進的各種電子設備正與世界共同進步。例如，運動員在進入各場館前，並不需要摘除口罩，面前的掃描儀便能識別身份，登記入場的紀錄，以及驗測體溫。此外，還有各種趣味的模擬遊戲：當站在一個大屏幕前，屏幕會自動鎖定你的身體，並引導你做一些太極動作，可謂將中國傳統文化與現今的電子技術互相融合，在創意和文化宣傳上都有不菲的效果。這些歷經心血的設計同樣為本次冬奧的新嘗試和突破，是一處亮點。

「慎終如始，則無敗事。」這次的冬奧，我們看到無數年輕的面孔在電視的大屏幕上向世界展示甚麼是「奧林匹克」精神，我想向你們致敬。年少時，你們在心底的肥沃土壤中埋下一顆種子。願今年，它們都能發芽結果，開出一棵參天大樹來。而冬奧的落幕也並不代表着夢想的終點，這是新的開始、新的四年。四年後，我們一起向未來。



北京冬奧直擊

香港真光書院

梁紫茵

56



從日本東京到中國北京，從盛夏到冰雪；不同的賽場，不同的選手，一直追逐着同一樣的夢。第二十四屆冬季奧林匹克運動會於二零二二年二月四日在我國北京啟幕，至此，中國北京成為了全球唯一的「雙奧之城」，何其有幸生於華夏，長於華夏，我為我的祖國感到自豪。

時隔十四年的榮光與等待，歷經六年多的籌備，還是這片熱土，時光輪轉，北京對奧林匹克精神的追求與探索始終未變，在全球矚目之下，在萬眾期待之中，迎來了這次北京奧運會，一場場精彩的冰雪盛宴也緩緩拉開序幕。

這場激烈的比賽共設七個大項，十五個分項，一百零九個小項。一個國家，一座城市，能夠舉辦一屆冬奧會是一件多麼了不起的事。各個

運動員代表都在為這次比賽準備，為這次能夠為國爭光的機會準備。奧運是一次人類體能的絕好展現，花樣滑冰猶如冰上盛開的曇花般，美得令人驚心動魄，短道速滑選手風馳電掣，在短短幾百米的賽道上可以爆發出令人震撼的速度。

奧運，不是一場簡單的體育競技比賽，而是一種永恆不變的信念。花樣滑冰選手——羽生結弦，他在冬奧的冰上漫舞成詩，揚起塵埃與風暴。他在傷痛與挫折面前咬牙堅持，當燈光追來時，卻只讓世人記着他的微笑。他在失敗面前垂首，卻從未停下在冰面上滑行的脚步；他在命運面前昂首，以勇者之姿態接受着萬眾高呼，人們以為他站在了頂峰，可他只是謙虛一笑，因為夢的征程沒有終點，他要做的依舊是勇往直前地衝，這也是奧運想給我們帶來的精神！

雖然我們不能像體育健將那樣為國爭光贏取金牌，也沒有機會親臨現場參與奧運會，但我們可以坐在電視機前，直擊冬奧會的現場直播，為代表國家的運動員打氣加油，用實際行動支持冬奧會，支持為國爭光的運動員！我相信，即使是遠在北京的運動員，也能聽到我們的鼓勵與支持！正因為我們熱烈的支持，點綴城市的每個角落，比賽是短暫的，但是奧林匹克精神是久遠的！

純白無瑕的冰雪，紅紅火火的春節，活力四射的競技舞台，可愛的冰墩墩和喜慶的雪容融，將陪伴全球冰雪健兒在冬奧會上創造一段段的奇緣。讓我在此邀請你們與我一起給予運動員信心，讓他們知道自己的靠山就是我們！祝福中國冰雪健兒表現神勇，大放異彩，將這份精神傳承下去，讓我們共築夢想，一起大步向未來！

北京冬奧直擊

新亞中學

陳紫瀅

在這新的一年裏，我們中國迎來了這一場國際比賽——北京冬奧會，這是除了二零零八年的奧林匹克運動會以外的第二場的盛大比賽。那麼今天就隨着我一起為大家介紹 2022 年冬季奧運會吧！

在 2 月 4 日的時候，除了是過年的初四，也是冬奧會的開幕禮，開幕禮將會在北京鳥巢進行。我們的中國首先是用了倒數日曆的方式作為一個開場。然後是一些我們中國文化特有的開場方式。偷偷告訴你，其中有一個表演是有一位小女孩迷失了家的方向，而另一個小女孩把迷失了家的她重新帶回了家。其實那個迷失了家的小女孩所代表的是台灣，而另一位小女孩正是我們偉大的祖國。這表演的意義是表示台灣也是我們中國不可缺少的一部份。

剛剛我向你們介紹了有非凡意義的開幕會，接下來讓我向大家介紹比賽地點及活動。本次的冬奧比賽地點有由水立方變成的冰立方，國家的速滑館又稱冰絲帶，還有許多的比賽場地，在這裏我就不詳細去介紹了。在這次的冬奧會，有很多讓人期待的比賽，例如：大跳台，短道速滑等熱門項目，讓我們期待選手在比賽中有非凡的表現吧！

然後就是冬奧會的一些奪冠熱門啦！首先，是我們的一些中國選手，有谷愛凌，她是我們中國滑雪的熱門奪冠選手，聽說她參加了三樣比賽，想知道是哪三樣嗎？那就和我一起直擊冬奧吧！其次是武大靖，他是我們短道速滑中神一般的存在，打敗過許多的對手，實力不可小瞧。然後呢就是一些其他國家的熱門選手，有來自日本的羽生結弦，他是花滑男單的兩連冠，不知能否在北京冬奧會上拿到三連冠呢？可說是十分期待了，羽生結弦除了三連冠以外呢還說他會挑戰空中轉體四周半。他能否挑戰成功呢？那就等我們一起直擊冬奧來看羽生結弦精彩絕



59

倫的表現吧！除了男單花滑，怎麼能少得了女單花滑呢？有來自俄羅斯的三位選手，簡稱「三娃」，她們雖然年紀輕輕，但是已經獲獎無數了，實力真的是特別強。在此，讓我們抱着可以奪冠的心情，祝願他們可以在比賽中有出色的表現吧！

除了我剛才所說的以外，這次的冬奧會還有另外一個讓人注目的點就是我們的冬奧吉祥物——冰墩墩和冬殘奧會的雪容融啦！希望我們的冬奧會吉祥物可以帶給我們選手有更出色、更精彩的比賽呈現給電視機前及現場的你和我。

在這裏，我介紹了那麼多關於冬奧會的事，你是不是已經開始期待了呢？而我們的冬奧會將會在二月二十日正式閉幕，閉幕禮也會在北京鳥巢進行，代表有始有終。官方還表示閉幕禮可能還會進行一些二零零八年開幕禮上的表演，這是為了讓大家有一種重溫歷史的感覺。看到這裏，我相信你已經十分期待了，那在接下來的日子裏就讓我帶大家一起直擊冬奧吧！

北京冬奧直擊

可風中學（綠色園主辦）
黃禮源

寒風凜冽，白雪皚皚的北京，一場激動人心，凝聚全球各國國家的比賽，將在這白雪的場地上舉行，有別於平時夏季奧運的汗水淋漓，冬奧的環境更為苛刻，但沒有改變的是運動員的精神——超越自我的挑戰。冬奧的主題為「冬夢」，配合在冬寒中追尋着夢想的各地運動員，「冬夢」的形容也是十分貼切，冬天寓意着把萬物冰封，卻又是最讓人滿懷期待的季節。今屆的吉祥物名為「冰墩墩」很鮮明地代表了中國文化，因為他的外型是一隻可愛的熊貓，作為中國的國寶，「冰墩墩」給人一種活潑的感覺，更給寒冷的冬天增添幾分溫暖，也正正將中國文化與奧運精神加以結合，讓人們於嚴寒中有希望突破逆境。而冬奧的口號為「一起向未來」，與世界人民們同舟共濟，守望相助。這也結合了奧林匹克的精神，所有來的奧運的運動員、教練，乃至場邊的觀眾，工作人員，大家都不分貴賤，不分國界，一起共享未來，一起進退，連接世界。

冬奧的美於溜冰場上表現得淋漓盡致，一個個溜冰運動員穿着優雅，於冰地上隨着音樂紛紛起舞，體態美在人們面前展現，運動員的眼神令人着迷，騰空而起於空中轉體的姿態令人歡呼，配合着起起伏伏的音樂，運動員時快時慢，眼神一時堅定，一時陶醉，如冰上的精靈般，所見表演如夢似幻，令人看得是如癡如醉。同時場地上也有萬眾矚目的滑冰王子羽生結弦，連續兩屆冬奧的金獎得主，當人滿懷期待他是否能再下一城時，羽生卻作出令人佩服的決定，他毅然決定在賽場上挑戰他個人從未成功過，甚至滑冰歷史上都無人實現過的壯舉四周半跳。羽生已不再以金牌為目標，而是挑戰人類的極限，追求自己的突破，這種運動精神讓人很是尊重。在滑冰的另一端展現的是運動員的堅韌，冬奧上另一美的表現。運動員們於大跳台上準備充足，充滿信心從高處向下飛

滑，在起跳點騰空，於空中轉體，期間再上抓板等動作，在空中的那一刻如同定格般展現出動態美，在最後平穩降落，讓人拍板叫好。而最讓人期待的莫過於中國新星谷爱凌了，作為在其他賽事上已嶄露頭角的新星，谷爱凌的表現值得大家期待。當中國文化碰見冬季奧運會擦出怎樣的火花？北京冬奧不僅是一場盛事，也是述說中國文化，東方故事的盛宴。回想起當年第一次北京夏季奧運的激昂，這一次冬季奧運展現的更多是沉穩，呈現着中國文化的美。從各個體育場館，「雪如意」、「冰玉環」上再到別具匠心的獎牌設計，處處透露了東方美和中國風采。經過北京夏季奧運令人嘆為觀止的開幕式，北京冬奧更是讓人期待。透過冬奧的一扇門，我們可以看到中國千多年來的歷史長河，見證中國的富強。

北京冬季奧運會將於二零二二年二月四日舉行，屆時也將會是中國農曆初四，因為疫情的影響，本喜氣洋洋的春節失色了不少，對於未來更多的也是不明朗。但冬季奧運的舉行，奧林匹克聖火的傳承，點燃了大家的希望，「一起向未來」讓人們重新燃起對未來的遐想與火苗，運動員在場上的表現令人敬佩，讓我們見證着生命的生生不息。星星之火，足以燎原，冬奧的意義就是凝聚火焰，度過象徵着困難的寒冬，在這個年頭裏，可能大家都有過不如意，但冬奧賽事可以是溫暖我們的太陽，不妨打開電視欣賞賽事，為選手們送上一份敬意和暖意。

北京冬奧直擊

迦密主恩中學
鍾紫韻

62



奧林匹克運動會是許多來自世界各地的運動員所嚮往的盛會。本年於2月4日至20日在中國首都北京舉行的北京冬奧，亦是如此。這是各國運動員夢想的起點，揚名立萬的開始，突破自我的舞台。如此盛事，你我又安能不去觀看，做一個見證人呢？

所謂「台上一分鐘，台下十年功」。這些參賽選手無不日以繼夜，披星戴月地訓練，務求在比賽中大放異彩，為自己，為祖國取得榮譽。如日本花滑選手的羽生，他在比賽前每日都加緊訓練，只為能完成「四周半」跳，再一次突破自我。運動員的辛勤訓練，寄望自我挑戰的精神，風雨不改的毅力，足以讓各地的觀眾為之動容喝采。此外，在四年一度的體育盛事中，高手雲集，其比賽之精彩及激烈是無法想像的。各國的運動員底牌盡出，各施其法，展現出超凡的技巧及美感，使觀眾目不暇接，嘖嘖稱奇。

就以花式滑冰為例，選手在冰面上隨着音樂的節奏起舞，事業跳躍，時而畫行，時而轉動，體態優美，如同一隻蝴蝶在花間舞動，引人入勝，在這裏，觀眾看到的不只是比賽，而是一種藝術，為大家呈現了運動項目本身的美。無論在現場或是直播，打氣聲都不絕於耳，氣氛熱鬧非常。

在冬奧，我們不僅能看到精彩絕倫的演出，更可看到運動員每一滴的汗水後的信念和精神。

有些運動員即使跌倒了，已錯失奪取金牌的良機，亦堅持帶傷繼續比賽，有些運動員意外和競爭對手相撞，雙雙倒地受傷，卻第一時間關心對方，而非追究誰是誰非，有些運動員堅持挑戰難若登天，甚少或無人成功過的技巧，只為突破界限，情願做全新的自己，不論輸贏。而這些，不正正就是我們該學習的嗎？在冬奧，只需直擊運動會，來自世界各地的體育尖子便成為了我們一堂生動的課，詮釋何謂永不放棄，何謂互相尊重、包容、體諒，何謂搏盡無悔，教人永世難忘，頗有一番得着。

冬季奧林匹克運動會，四年一度。一位運動員一生能參加的次數亦不過是一掌之數，可這卻是他們付出了韶華，在青少年們與友人結伴遊樂獨自練習所爭取的機會。

只為揚名天下，只為實現夢想，只為能在這舞台上盡情演出，哪怕可能只有一次機會。在冬奧，觀眾能欣賞運動員數年來的努力成果，能體悟其背後的精神，能見證一代運動傳奇的誕生。如此看來，冬奧不愧於「盛事」之名。如此這般，你我又豈能不出席，去直擊這北京冬奧。希望在現場，或是在直播屏幕前，都能看到你的身影。



北京冬奧直擊

迦密主恩中學

林曉婷

今年的冬季奧運會選定於 2022 年 2 月 4 日至 2 月 20 日在中國北京舉行。一如既往，冬奧賽事即使受到世紀及疫情的侵擾，仍在人們一片歡聲笑語中如火如荼地進行着。

比賽項目亦是多不勝數，有高山滑雪、花式溜冰、自由式滑冰等多項賽事。更有大熱的選手，如代表中國出戰的谷爱凌、代表日本出戰的羽生結弦，代表美國出戰的陳毅等。世界各地的運動好手，齊集一處，為他的夢想奮鬥着，亦為我們獻上一場無與倫比的世界大賽。

64

提及滑冰，相信大家對於羽生結弦也不會陌生。這位每次總能為世人帶來奇蹟的滑冰選手，是史上第一位在正規比賽中做出四周半的運動員。而他的夢想便是在冬奧上做出史無前例的四周半跳。

讓我們把鏡頭轉到羽生比賽當天的情況，在此之前羽生已於前天的資格賽中以第八名成功晉級至總決賽位置。

一進入冰面，他就如魚兒回到了水中般，回到了屬於他的地方。他第一跳首先挑戰了四周半跳，但落地不穩，重重地摔落冰面。但他迅速調整狀態，在第二跳再一次挑戰了四周半跳。奈何世事總是不如人意，第二跳仍是重重地摔落冰面。在第二跳結束他便不再嘗試做出四周半跳，而是接踵而來的四周、三周半的動作。在冰面上滑行的羽生結弦似梅花一般寒霜綻放，一舉一動中盡是優雅與靈動。很快冰上的人兒也來落地收尾。人們看到了他高舉的手與燦爛的笑容。但在鏡頭後的我們看到的是硬含着淚，努力抬頭不讓淚落下、努力燦爛地笑着的他。我想那些一直追隨他的觀眾恐怕此時已落下了熱淚，因為他們深知四周半跳對羽生的意義。羽生一次次跌倒再爬起來堅持完成賽事的運動精神，早已

成為了賽事上最珍貴的一部份。

最後羽生結弦以屈居第四名的成績，無緣蟬聯冬奧三年冠的身份。在賽後的採訪，他被問及是否會因挑戰四周半而與獎牌失之交臂而遺憾時，他回答：「是會不甘心，但也不後悔。」。同事記者也為他帶來了一個好消息，便是他的四周半跳被奧運會承認了，日本記者也鞠躬向他表達了感謝之意。那一刻，羽生一直繃緊的情緒放鬆下來，笑了出來。相信螢幕前的觀眾聽消息後也給倍感安慰。

冬奧不只是一個大型比賽台，更是選手的逐夢舞台及觀眾學習之地。是次北京冬奧，我們能看見運動員不斷地創造歷史、突破自身上限、令人敬佩的運動精神。因此是次冬奧不容錯過，每一次的冬奧亦然。



北京冬奧直擊

拔萃女書院

歐卓怡

2022冬季奧運會在我國首都北京舉行，為期約兩星期，主題為「一起向未來」。是次冬奧在新冠疫情下舉行，為了確保各國運動員和我國人民的安全，北京冬奧委員會執行嚴格的防疫措施：每天做核酸檢測、強制運動員佩戴口罩、全面消毒等，可見國家對人民健康的重視。

北京冬奧的籌備工作事務繁重，但也不缺新意。在這項凝聚全球的體育盛事中，身為主辦方的中國亦在場地、吉祥物各方面中加入中華文化的元素。比如在波面障礙場地中加入長城、中國特色建築造型的障礙物；吉祥物冰墩墩和雪容融皆富有中國特色，國寶熊貓加上冰晶外殼，體現冰雪運動和現代科技的結合，雪容融的原型則為富傳統色彩的燈籠。這些都能弘揚中華文化，帶領中國特色走向國際大舞台，令世界「一起」了解、包容不同文化。

2月4日，萬眾矚目的開幕式在「鳥巢」舉行。是次開幕式由08年北京奧運總導演張藝謀負責。不見往年的人海，只見由3000名普通百姓、學生組成的表演隊伍在偌大的場地上表演。這是一個更短、更精煉、更簡約又不失大氣的開幕式——從24節氣倒計時，黃河之水天上傾盆向下，晶瑩剔透的冰雪五環從冰立方破冰而出，再到後來代表全球各國的「雪花」紛飛、飄落、重聚……浪漫、震撼的一幕幕皆由高科技技術而實現，充分展現科技的發達，也意味着世界正走向高科技時代。除了開幕式，高科技還充分展現在冬奧村的餐廳裏：由點菜、製作以至送餐皆由機械人負責，邁向智能的「未來」。

在各項比賽中，花滑、短道速滑、滑雪等項目，來自全球的選手皆在賽場上大放異彩，發揮出色。冬奧村氣氛其樂融融，各國代表交換着徽章、交流着文化——是奧運會，將和而不同的人民凝聚在一起。在運

動場上，可以將政治、國籍等一切拋開，純粹粹地享受、體驗運動的樂趣。奧林匹克精神，也不過如此吧！

在冬奧村裏，常常見到年輕選手的身影。我國滑雪代表谷愛凌年僅十八歲，憑着超凡的實力斬獲兩金一銀的佳績，在女子大跳台決賽中，她在第二跳中失誤，排名落後。但她頂着壓力，穩定心態，憑着一顆「強心臟」在最後一跳中表現出色，奪得金牌。她在比賽後的採訪提到：「我的目標是不斷突破自己、打破界限，也打破世界紀錄……我希望把這份喜悅分享給大家。」

賽場上不只一名小將，除了谷愛凌，還有單板滑雪的蘇翊鳴，滑冰的任子威，都獲得金牌。他們廣受讚賞，不單因為屢獲佳績，而且還讓全世界看見了年輕的力量。他們敢闖敢拼、勇於打破界限，同時享受比賽，陽光自信。這樣，不正是體育精神的完美展現嗎？

未來，為年輕人所主宰。年輕人揮灑着青春的汗水，用雙手寫下每一項又一項的新記錄，展現人類的無限可能，帶領全球「一起向未來」！

在這項體育盛事中，我們能看到的不單是疫情下的嚴謹，更深刻的是中華文化、高科技的展現、各國之間的交流、體育精神和年輕力量。

運動員的拼搏精神，精彩的賽事，得獎的喜悅……值得我們去參與、欣賞、致敬。這個冬奧，讓我們一起向未來吧！

北京冬奥直擊

救恩書院
施嘉敏

二零二二年二月四日，是世界矚目的北京冬奥開幕大日子，這個日子對所有華夏子女而言，是一個不同尋常的日子。這是中國首次舉辦冬季奧運會，中國人終於在世界面前抬起高貴的頭顱，經歷三十多年的拼搏與發展，中國終於富強起來，爭取到第二十四屆冬奥的主辦權，令外國人刮目相看。現在就由我，為大家介紹冬奥。

第二十四屆冬季奧林匹克運動會，又稱二零二二年冬季奧運會，一般稱為北京冬奥，於二零二二年二月四日至二月二十日在中國首都北京舉行，這是中國首次舉辦冬季奧運會，而北京也因其既舉辦過夏運會，又是舉辦冬奥的城市，而被冠名首座的「雙奧之城」。鑑於疫情的影響，二零二二年的東京奧運則延期了一年舉行，與北京冬奥的間隔縮短為半年，這亦是自一九九四年冬奥及夏季奧運會舉辦以來，間隔最短的一次。

今屆冬奥會的會徽於二零一七年十二月十五日公布，會徽以「冬奥」為主題，以漢字「冬」作靈感來源，主色調為藍色，同時沿用中國國旗的紅黃兩色。而今屆冬奥的吉祥物「冰墩墩」以中國國寶熊貓為設計的來源，結合熊貓形象與冰晶的外殼，體現出冰雪運動和現代科技，整體的形象似航天員，寓意創造非凡，探索未來，體現了追求卓越，引領時代和面向未來的無限可能。而口號為「一起向未來」，含義是「在奧林匹克的感召下，中國人民與世界人民攜手共進，守望相助、共創美好未來」。冬奥的圖示以中國漢字為靈感，呈現篆刻藝術，結合冬季運動元素與中國傳統文化，圖示霞光紅底寓意日出東方及比賽在農曆春節期間舉辦喜慶的氣氛。

二零二二的冬奧將舉行七大項與十五個分項，例如滑雪、滑冰、冰球等，皆在冰上進行，進行中既可欣賞運動員在冰上的英姿與其優美動人的動作，又可感受冬季的寒冷氣氛。而分項中有高山滑雪、自由式滑雪等，即可觀賞運動員們滑雪的技巧，臨危不亂的姿態。在此莊重的盛事下，其中新設了七個小項，如女子單人雪車、男子自由式滑雪大跳台等，更是前所未有的。看着運動員的比賽，可能不足幾分鐘，但背後肯定花了十分多的努力，背後更有很多不為人知的辛酸事，正所謂「台上一分鐘，台下十年功」，運動員有今天的成就，也得感謝當初捱下來的那個他。我們除欣賞比賽帶來的視覺震撼外，更應不忘尊重每一位運動員的努力。

這般的運動盛事，不單是一個比賽，或誕生了多少冠軍，而真正的價值是奧運背後的精神及參與，金牌亦並非唯一的目的，而我相信在未來的日子裏，中國定必會強大起來。中國亦要因此感到驕傲，在這嚴峻的情勢下，能成功舉辦冬奧是件不容易的事，對於華夏子孫而言，更是意義非凡。就如同今屆冬奧的主題所言，讓我們一齊攜手共進，守望相助，共同創造美好未來。誠邀大家與我共同欣賞這般的運動盛事，見證中華民族手牽手，心連心，把這般偉大的回憶烙印於心，瞻望冬奧所帶來的風采及不一樣的天空，展望未來中國的無限可能，步向更繁榮的社會。

北京冬奧直擊

聖公會林裘謀中學
鄧韻瑜

二零二零年東京奧運熱潮未散，另一場全球矚目的大型體壇盛事「北京冬奧」已掀起序幕，賽事更進行得如火如荼。

第二十四屆冬季奧林匹克運動會，又稱二零二二年冬季奧運會，於二零二二年二月四日至二十日舉行，地點由上屆的韓國平昌，轉移至中國首都北京舉行，而比賽場區分為北京賽區、張家口賽區及延慶賽區。前者主力舉辦室內賽事，如冰球、冰壺、花式滑冰等；後兩者則主要舉辦室外賽事，例如高山滑雪、跳台滑雪、越野滑雪。

70

最令我印象深刻的，莫過於是滑雪界的兩位中國新秀，谷爱凌與蘇翊鳴。一位十八歲，一位十七歲，卻已分別在高手如雲的奧運會中奪得兩金一銅及一金一銀。看着他們從頂點一躍而下，再一飛沖天，在空中做出各式各樣的高難度花式動作，然後落地，整套動作完美無瑕，即使隔著電視螢幕，我也能感受到他們的喜悅，以及背後付出過的汗水和淚水。

移師至室內賽事，最令人沸騰，驚嘆的，想必是短道速滑和花式滑冰兩項吧！

在香港這個沒有冰雪的城市，大家可能也對「短道速滑」這個詞有點陌生，但其實本屆港隊也有一名港將出戰這項賽事，他的名字叫朱定文。雖然他在第一圈止步，但是他並沒有氣餒，或許在下屆冬奧，我們會再見到他捲土重來，再創佳績。

至於花式滑冰，相信大家都不陌生了。當外界都將焦點放在「羽生結弦會否再一次衛冕成三連霸」，我的焦點卻放在羽生結弦看待花式

滑冰的態度上。羽生結弦帶傷上陣，不是求勝，而是求突破——四周半跳。比賽除了輸贏，更重要的是突破自己，羽生結弦將這個理想發揮得淋漓盡致。他可以選擇因傷退賽，但他沒有；他可以走穩中求勝的路，但他選擇挑戰自己，嘗試挑戰四周半跳。儘管最後金牌落入了美國隊的陳巍手中，但羽生結弦卻也成為了國際滑冰聯盟認證的第一人完成四周半跳，寫下了新一頁的歷史。

值得一提的，還有二月四日的開幕典禮。典禮的編排是由中國著名導演張藝謀編成的，一幕一幕的表演，不同的燈光設計，為北京冬奧的開幕典禮錦上添花，帶來一個不一樣的視覺享受和體驗。

轉眼間，冬奧將要閉幕，又要等待四年的時間才會再有這個盛事。下屆香港會否有更多運動員出戰呢？國家隊的新星能否再創新高呢？不論結果如何，最值得我們欣賞、學習的，都是運動員們的心態和他們的不放棄精神。

不知你又如何評價這次的冬季奧運會呢？不妨趁最後兩天，一起好好直擊及回味這兩星期的賽事吧！

北京冬奧直擊

賽馬會萬鈞毅智書院

曾雅媛



72

北京冬季奧運會，一個由冰雪覆蓋的巨大盛事，這裏懷揣着所有運動員的激情與夢想，這裏正在接受着所有人的目光，這場浩大的體育盛事將拉開帷幕。

身為中國人，北京開幕式自然不能錯過。開幕式在鳥巢舉辦，其中最讓我印象深刻的，莫過於是點亮火炬的時候，小小的火炬被放置大雪花上，以小小的微火取代熊熊燃燒的大光，不僅傳遞了低碳環保的理念，更寓意着「微微火光，永恆綿長，生生不息」。

在這場冬奧盛事中，最引人注目的當數花滑選手谷愛凌。谷愛凌的事跡一直被網友們津津樂道，最讓大家敬佩的便是她能夠同時兼顧學業、家庭和滑雪，其中付出的努力想必是巨大的。在自由式滑雪中，更是身兼數職參加了三個項目，並取得了兩金一眼的好成績。同時她也傳遞了很多正能量，在她的身上我學到了要勇於嘗試新事物，因為她說過「大不了就是失敗，再也不玩，沒有任何損失」。

在一眾的花滑選手中，我看到的是堅持。花滑是一個更新換代特別快的運動，尤其是在俄羅斯，她們因為高強度的訓練和不斷出現的天才，讓她們幾乎只能短暫地出現在大眾眼前，所以她們特別拼搏地訓練，以求能在比賽中完美地完成。

羽生結弦，一個最為大眾熟知的花滑運動員。在這一次的比賽中，他選擇挑戰人類歷史上還沒有成功過的四周半跳躍，可惜未能挑戰成功，他也曾說過四周半是他的信仰，會一直挑戰。同時，羽生結弦也表示過會為花滑上的美麗付出所有，他把花滑當作他的信仰，也會一直用盡全力去完成。

在這個冬奧會中，我受到了很大的啟發，一些運動員和我同歲，卻已經可以為國爭光，挑戰歷史。堅持，是我在這一次觀看冬奧會中，學到最重要的精神。

北京冬奧直擊

聖公會林護紀念中學

馮思恒

「我們都需要愛……一起向未來！」這兩個星期來，中港明星一同演唱這首歌的片段在電視上不斷播放，就是為了推廣即將到來的北京冬奧，並為參與其中的運動員打氣。

今屆的「2022年冬季奧運會」在北京舉行，從2月4日至2月20日，項目包括自由式滑雪、高山滑行等冰雪運動。

冬奧開幕的2月4日是中國二十四節氣中的「立春」，但北京的天氣並未隨之回暖。鵝毛大雪從天而降，讓人造的雪山又再被上一層厚厚的「雪衣」，氣溫更是低達零下十多度，寒氣逼人。可是一眾運動員的一腔熱血又豈能被區區天氣澆熄！在比賽場裏，各國選手在厚厚的積雪



上留下無數個見證他們努力的腳印，雖然腳印很快會被新的淹沒，但他們所付出的，他們國家的人民以至全世界都能看到。

如此盛大的一場體育盛事自然受到全世界的注目。每天打開電視就是一幕幕沸騰人心的「列強爭霸」。看着一個又一個的世界紀錄被刷新，讓我想到健兒間的競爭、比賽，也不過是要聯繫起眾人，不分國界地在各自擅長的運動中發光發亮，並追求人類的極限。無論在場上的爭鋒有多激烈，場下仍然是一群有着共同興趣和寶貴回憶的朋友。

除了優秀頂尖的運動員值得注目外，作為香港人，當然也要支持一下我們的香港運動員。今屆共有三名香港代表出戰，分別是高山滑雪的翁厚全、金和曉和短道速滑的朱定文。無論最後成績如何，能參與奧運已是一項很大的成就，我相信香港人也會為他們而驕傲自豪。

零度以下的天氣在香港可說是不會發生，更遑論下雪。既然現在受疫情影響連飛往外地玩雪都不可能，不如安坐家中觀看冬奧，既能抗疫又能為運動員打氣呢！

北京冬奧直擊

張沛松紀念中學
黃穎思

我看着那個懸掛在空中的雪花，火炬插在雪花上，似乎融化了人們在冬天的孤獨，冰冷的感覺，反而多了份熱情。與此同時，柔和的燈光穿透了奧運五環旗，映照出奧運的精神。在天藍色的天幕之下，就如染了層月色霜華。

76



以前，總認為這個簡約而隆重的開幕禮只出現在遠在天邊的西方國家，隱約有一種遙不可及的感覺；而現在這種感覺止於眼前看到的畫面，彷彿這一切是觸手可及的。

二零二二年北京冬奧，這是第二十四屆，短短幾字，心中動盪的情緒全部湧現。

冬奧包含了冰雪上的運動，花樣滑冰、速度滑冰、滑雪、冰壺等。在賽場上，每個選手都各不相讓，比賽過後，就如什麼事情也沒發生，仍然是好朋友，哪怕自己不能站在舞台最高端，我想這就是奧運五環的出現吧！不分國界，不分種族，不分政治，只在舞台上展現自我。

今年奧運主題是「一起向未來」。在運動場的表現充分體現運動員這四年的努力，就算有一人在冰面跌倒，但我仍然相信總有一人會回頭，把跌倒的選手扶起。哪怕只是寥寥數人，但他們經歷的事情不會消失不見，走過的路仍在。



77

過去的經歷，我們不能改變，但未來，我們可以攜手踏步，把這份團結延續下去。我們改不了過去五十年的歷史，卻能改變和把握這一次的主辦冬奧的機會。只要把每個大門都暢開，帶着堅持和愛就能把冰冷的隔膜融化，走進每個人内心深處。

「一起向未來」從來都不是說說而已，放下成見，拾起熱情，才能踏平荊棘。

小時候，伴隨我的冬天都是寒心刺骨，但這個冬季卻很溫暖，只因一起向未來。

北京冬奧直擊

東華三院李嘉誠中學
譚梓彤



78

「一起向未來……」，這首歌在電視上播放了好幾天，現時終於可以一睹運動員的風采了。

有的賽事像土，是冰壺。融合了戰略，要在圓心「排兵佈陣」，留下數隻冰壺以防一下全軍覆沒，並需佔領中緣位置以阻礙對手；融合了力量，需發力移動冰壺至有利位置，也要努力用器具磨擦冰面。一場比賽，卻有如古代的戰爭，俱備智取和武力。像泥土一樣，雖然表面平平無奇，但是以生長出無窮的生命。

有的賽事像水，是短短速滑。在直路，選手奮力向前，咬緊著牙，支撐自己的身體。只聽到冰面劃過的聲音；只看到會場的燈光很刺眼；只知道，自己要堅持，贏下比賽！在彎道，我認為是他們最美的一刻，

激烈的直線向前後，又給你較為靜態的彎道。選手幾人整齊地、流暢地轉彎，在冰面產生一道好看的曲線，不管是冰面被劃的線，還是選手們連成的線。剛來結合，如同水一樣，既可以是滔滔江水，也可以是潺潺流水，動靜皆備。

有的賽事像冰，是花式溜冰。音樂響起，選手在冰面畫上一圈。突然一躍，亮出自己華麗的三周半轉圈，自然落地。又悠然自得地滑上圈跳躍，彷彿整個場地都在他的掌握當中。來到後半段選手突然像上了發條的機器人不斷地旋轉，繼而變幻出不同動作。卻流露出一種易碎感，是出自感受。燈光的照耀下，巨大的冰面反光，更具壓迫感，可是偏偏有人在其之上翩翩起舞。此刻，那不再是冰塊，是舞台！就像冰，雖然全新是固體，但它仍然擁有自身的晶瑩剔透，猶如一個大自然的藝術品！

而這些的這些，都離不開運動員日夜刻苦的訓練。為的只是自己的熱愛；只是國家的榮耀；只是在疫情下仍然讓人生出一股生的希望，鼓舞任何因疫情所受苦的人，告訴他們：「這個世界不是死氣沉沉的！我們仍然有希望，堅持下去吧！」一起看向未來！

北京冬奥直擊

保良局蔡繼有學校
戴希澄

這個冬天太寒冷。閉上雙眼，讓雪花牽着你一遊北京冬奥吧。

「雪花紛飛，迫不及待入懷。」

你摸摸那雪花。冰冰的，涼涼的，卻從不失去溫度。

冬奥，是寒冬裏的溫暖。

運動員的血液是滾燙的、汗水是沸騰的、淚珠是炙熱的。觀眾的歡呼聲是熱情的，喝采是高昂的，掌聲是熱烈的。鞋底的冰刀和冰面磨擦着、磨擦着，將暖意擴散開去。夢想是冰，對夢想的追求是火。別害怕被火吞噬和灼傷，只有將火點燃，讓火燃燒，才能將冰融化。融化了，夢想便融進血液，他成了夢想，夢想成了他。

「世界，越愛越精彩。未來，越愛越期待。」

你聽聽那雪花。落在地上時，那風鈴似的聲音迴盪着，迴盪着。

冬奥，是逆境中的希望。

疫情將全球籠罩於陰霾當中，隔着屏幕，隔着口罩，人們被擠壓得喘不過氣來。但運動員們不甘屈服於肆虐的新冠肺炎。他們在水面上旋轉着、跳躍著，讓濺起的碎冰和雪花打破禁錮，沖散霧霾。拾起頭的話，你也許能看見一小塊一小塊的藍色碎片。那是蔚藍的天空正探出頭來看運動員的表演呢。

你看看那雪花，沿着彩虹飄揚，彷彿也染上了顏色。

「天地深白，一片片存在；萬丈彩虹道，一重重盛開。」

冬奥，是白雪後的彩虹。世界各地的運動員為了夢想走到了一起，



他們身上的光芒匯合成了璀璨的七色彩虹。夢想和熱愛，值得光芒萬丈。彩虹從北京延伸到世界的另一端，讓世界逃離灰暗，迎來色彩。

「我們都需要愛，我們都擁有愛。」

寒冬裏的溫暖、疫情中的希望、白雪後的彩虹，都源於愛。冬天太寒冷又如何。友愛，災難也無懼。

「一起來，一起向未來。」

81

直擊北京冬奥，一起向未來。

後記

筆者剛收到報社通告，得知要寫一篇關於北京冬奥的文章時，可以說是毫無頭緒。這時，就坐在我身旁的女兒突然脫口而出：「媽媽，你知道我為什麼最愛冬季嗎？」「嗯？為什麼啊？」

「因為冬季最溫暖。」

我不禁失笑，循循善誘地更正她：「寶貝，你說的是夏季吧。夏季才是最溫暖的季節哦。」她卻搖搖頭，認真地告訴我：

「不，冬季最溫暖。」

「夏季春夏秋冬，上天把冬季安排在了最後。」

「因為將一整年的溫暖都蓄起來了，灌注了冬季。」

「冬季最溫暖。」

文以載道，道以化人

北角協同中學
徐凌雅雯

歷史的江河不止，文化的燭光長明，駛過中華文化的海洋，傳統的魅力依然。中華文化博大精深，我們以文化承載中華之道，以文化化育後世之人。文以載道，物以化人，中華文化浸潤下的我們得以認清自我，不攀不比，自成一流。

「何須淺碧深紅色，自是花中第一流」，那小小的桂花，沒有青荷花的清新典雅，亦無紅彼岸的妖艷動人；但在颯爽的秋風之中，它們從綠葉中探頭，向人間撒下馥郁的芬芳。一句婉約的詩句，把最質樸的道理點入我們心間——誰生而完美？若是沒有這般對自我的清醒認知，怕是蟾宮中的桂花也無法有此般美好；若是沒有這中華文化的浸潤，巴金也不會寫出反思自我的《隨想錄》。中華文化，讓我們認清自己的優與劣，「自是花中第一流」。

文以載道，道以化人，我們在中華文化的呼喚之下固我本心，守我固土。

「露從今夜白，月是故鄉明」，一輪明月，一聲故鄉，一句感嘆——我們走得太遠，又可曾回頭看看生養我們的土地？當我們追著人潮離開故土，深夜可會憶起「故鄉的歌是一支清遠的笛」，可會明白「鄉愁像一棵沒有年輪的樹」？當我們哭著、笑著吃飯的時候、當我們留下串串濕透的腳印的時候，當我們遇到同路的朋友哽咽著傾訴的時候，或許可以像太白一樣敬自己一杯酒，懷念一下故鄉的明月，敬自己的沉默和每一聲怒吼，再繼續努力生活。

文以載道，道以化人，我們在中華歷史的警醒下正視現實，大膽前進，向未來進發。

百年前，魯迅先生用一杆筆挑破時代的假面，喚醒麻木的國人；百年後，飛速發展的社會依然面臨無數亟待解決的問題，我們需要正視社會的缺憾。

面對校園欺凌潛滋暗長、食品安全後患無窮、浪費能源大行其道的現狀，我們要「能做事的做事，能發聲的發聲」，讓香港變得更加絢麗多姿。

文以載道，以文化人；內化於心，外化於形。中華文化，源遠流長，承載此道，道以化人。



文以載道，道以化人

基督教宣道會基中學

趙曉楠

84



所謂「文以載道，道以化人。」在我淺薄的理解裏分為三個層次，先「文」再「道」後「人」。「文」即文章，泛指現今的一切報紙書籍或戲劇新聞等。「文」作為一切知識的載作，記錄的大至歷史宏觀，小至柴米油鹽，「文」後便是「道」，孔子有云：誰能出不由戶，何莫由斯道也。「道」即倫理綱常，倫理即五倫，綱常即三綱五常，皆為「人」的立身之本。而我們擁有這些立身之本的最根本途徑便是「文」，追根溯源，可見「文」對人，以致整個社會的重要性。

回憶當今社會，重新審視流傳於我們之間的文字書籍，其中不乏批判社會風氣，或對時事指手劃腳，不經理性分析便貿然發表負面言論者。

此處並非想表達發現錯誤卻不能言的論點，而是「文」作為教化人的其中一個重要途徑，帶來的價值觀應是正面積極，教會人向善的。許多擾亂民眾的紛爭，其中又有多少人是被負面的文字所影響呢，具體數字我們無以深究，但絕對足以讓人細思極恐，文字的力量不容小覷，它為「道」打下基礎，是所有文明發展的根基，它應該承先人之智慧，教化現今之世人。

再細論「道以化人」，古代先賢教育都是注重倫常道德，羊有跪乳之恩，烏鵲有反哺之義，連飛禽走獸都懂得孝敬父母，知恩報恩，人做不到那豈非禽獸不如？道教會我們最基本的父慈子孝，兄友弟恭，夫唱婦隨，長惠幼順，君仁臣忠。《左傳》裏面提到「人棄常則妖興」人若拋卻了「仁義禮智信」這五常，社會的禮樂崩壞不得而知。從古至今，沒有哪一個聰明的君主是不注重人民教育的，可以見得道德教化之重要。

上文贅述許久，我們究竟如何以「文」化「人」呢？自然要從「文」入手，從文章，戲劇乃至新聞，都應在公之於眾之前慎思，此文是否利於現今社會的教化所用，是否為人們樹立正確價值觀和思考方向。不論是文學大儒亦或是寂寂無名的小本作家，他們筆下的文字都承載了千斤的責任和義務。

「文以載道，道以化人。」闡述了人們以文字為本，不斷以道修身養性的過程。相信隨着文學的不斷進步，會有更多豐盛的精神食糧不斷滋潤我們成為更好的人。

文以載道，道以化人

東華三院甲寅年總理中學
周紫童

中國歷史上下五千年的滾滾長河中，曾孕育了多少篇不朽的千古之作，如《莊子》、《左傳》、《易經》等，教導人們以德服人，規勸人們迷途知返，警告人們珍重自愛，成為古人所強調的君子。

文字使人改過自新，涅磐重生。孔子開創的儒家思想是中國文化的先驅，儒術使多少迷惘、多少無助的晚輩如夢初醒，恍然大悟。他曾言：「言必信，行必果。」短短文字便點醒了不誠實守信、不剛敢果決、素來優柔寡斷之鼠輩。一句「知恥近乎勇」和「吾日三省吾身」又給予知錯而躊躇於改過的人一份勇於面對錯誤的勇敢和力量。再一句「人無遠慮，必有近憂」又送了自認高枕無憂的無知者當頭一棒，讓他們能夠居安思危，危而不自亂陣腳。文字的力量驚為天人，它像一個塗改帶抹去一個人的劣跡，又如一支神筆，為那人再書寫新的人生。

文字亦可毀人清譽，使人身陷精神的囹圄。近年資訊科技發展迅猛，媒體、網友都能夠在新聞或社交軟件上發佈文章。而其中有不少數都違背了「文以載道，道以化人」的理念。有一美國著名媒體曾多次編造子虛烏有的謠言以試圖抨擊中國，撼動中方的地位，但中國強大，抵擋住了危機，可那些脆弱的人呢？那些獨自面對流言蜚語而不知從何辯駁的可憐人呢？因在感恩節及送巧克力給學生而被學生以文字污名化及痛斥崇洋媚外的清潔阿姨，因苦尋親生父母，但父母不肯與他相認，最終只是草草見上一面更被媒體扣上「強人所難，不肖子孫」的劉學州呢？他們一個懷疑自己，一個懷疑人性，前者不再回應，後者早已遠去。文字不該以這種黑暗的方式被書寫、被呈現。惡語傷人六月寒，寒的不只是你我，還有早身處黃土之下的人！

文字的力量不可小覷。魯迅以冷峻的筆鋒拯救了多少「沉溺」於水深火熱中的國人，更燃起了年輕人熱烈的救國魂。而「世上本沒有路，

走的人多了，也便成了路」一句，是我勇往直前的座右銘。若魯迅看見如今推崇暴力、道德扭曲的文章，會不會倍感失望呢？在香港，一些大肆渲染暴力思想、支持年輕人以破壞解決問題的時報，究竟承載了哪科道理，教化了哪種人？年輕人年少輕狂，稍有不慎便易踏上歪道，受了這類思想的感染後，便開始將人性黑暗的一面放大。嗚呼！悲哉，悲哉！令人慶幸的是，不倫不類的報社已被連根拔起，姑且停止了不良思想的輸出。回吾車以復路兮，及行迷之未遠。但願有能傳承古人偉岸道義的報章，以光明的文字喚醒糊塗的人啊！

文字被允許記載不同的思想，文章也該有多元的模樣，每個人都有執起筆、論是非的權力，世界也會有黑白兩面。可歷史已經證明，那些對社會有負面影響、違反人之倫理、主張悲觀和強調「惡」的文章並不能成為主流之作，甚至大部分已然淹沒在歷史的滾滾長河中。「十年樹木，百年樹人」好的文章便是好的肥料，壞的文章便是壞的肥料；好的文章使人茁壯成長，壞的文章使人乾涸凋萎。古人不輕易下筆的原因，就是不想因自己毀掉一顆大樹、甚至整片森林。而如今我們延續古人的思想、崇尚真正不辱使命的文字，是為了捍衛這片千年的森林，因此「取之精華，棄其糟粕」便要運用在篩選文字之上。

中國素有文化之都的美譽，而這等榮譽都要歸功於先人對於文字的把控和發揮，可我們這些不爭氣的後人卻忽視了使用文字、創作文章的基本守則，將自己的責任拋卻九宵之外。天大的過錯哪！先人說：「人非聖賢，孰能無過；過而能改，善莫大焉！」既然我們已得到原諒，那就該砥礪前行，不忘初心！路漫漫其修遠兮，請謹記文字的意義，不要讓遠方的哭聲從黃泉之下傳出。

文以載道，道以化人

基督教宣道會基中學

張姿怡

「文以載道，道以化人」，這話揭示了文章之美，非在於辭，而在於當中蘊藏的意，而當中的「意」，會對讀者的思想，乃至言行舉止產生了重大的影響。若文章不弘道，恐怕這也非文章也。

回溯歷史，古人絕不會輕易書寫文章，因為他肩負很重要的使命——「化人」。若把讀者比喻為純白的絲，那麼文章便儼如染料，「染於蒼則蒼，染於黃則黃。所入者變，其色亦變」若文章傳遞了不合乎道德的訊息，恐怕那白淨的「絲」便會染成深黑的，反之亦然。是故古人不會胡編亂造，而是句斟字酌。

88

北宋文學家蘇軾的《日喻》，可謂是「文以載道」的極佳典範。他於此文打了一個比方——若不通曉道理的人，其實便如瞎子沒有區別。從而揭示了做學問若不通過自己的親身實踐，人云亦云，那麼學問一定不鞏固的道理。

再放諸歷史，「文以載道，道以化人」的例子實在是多不勝數。例如：我們從周敦頤《愛蓮說》一文，學會了「出淤泥而不染，濯清漣而不妖」的處世道理；從戰國策《鄒忌諷齊王納諫》一文，學會了虛心接納批評的人生道理；從《賣柑者言》一文，學會了注重內心的修養與素質的道理。

古代文人廢寢忘食地寫下一篇又一篇精彩絕倫的文章給予我們這些後輩，使我們能從中取得「精神糧食」。然而，滄海桑田，現今社會，人們似乎已把「文以載道，道以化人」的原則遺忘，甚至是已被摒棄了。今天普遍的文章與古人的文章已是不可同日而語。現今的文章非但載庸俗，更甚者，載曲解、謊言、色情、暴力等，實是「反道敗德」。例如

新冠肺炎這段日子，「假新聞」「假消息」接踵而來，網絡短短幾篇文章，使大眾恐慌，超市的貨架空空如也。現今這現象，不但荒唐，亦使人痛徹心扉！

年青人啊！我們要時時刻刻保持批判性思維，不要被現今腐敗的文章所染，要「出淤泥而不染」。願我們這一代人，要仿效密涅瓦的貓頭鷹，反思這文以載曲解的社會現況，就像密涅瓦的貓頭鷹在黑暗到來前反思整個白晝，並汲取古人文中所載的道理，然後且行且師，且悟且進，最終，帶著「文以載道，道以化人」的原則，在寫作的道路上振翅高飛。

89



菁英文集
2022

文以載道，道以化人

循道中學

張杏媚

地溝油盛行，毒奶粉泛濫、盜竊、強姦、兇殺……新聞上每一行字都觸目驚心，不敢相信如此違反道德的事都是真實的，但亦無可否認它們就發生在我身邊。

我們讀古代人所寫的文章時，會發現它們總是美好的，又或是以不美好的事例反映處事及為人的正確方向。可當我們回到現實，卻發現新聞報道員都只是冷冰冰地敘述着無比噁心的各種事情。文以載道，「文」指文字，「道」指道理。每一行文字都蘊含道理。正因領悟文字的力量，文學大師魯迅先生才棄醫從文，以文字推動世界文化的齒輪，令民族覺醒。他曾言：「時間就像海綿裏的水，只是願擠，總還是有的。」他的這句話能夠「打」醒慵懶的人們，亦帶出了時間寶貴，珍惜時間的道理。

「世事洞明皆學問，人情練達即文章。」這句話出自《紅樓夢》，意思指若一個人能洞明世事，練達人情，代表他充滿學問，善於寫文章。而他所寫的文章必然能讓智慧在江湖漫步，成為世界人文的「領頭羊」。因為袁隆平知道稻田很重要，能夠讓全世界人都遠離饑餓，所以



他儘管自生平凡，亦選擇成為「平民英雄」，心懷「令全世界人遠離饑餓」的夢想，用渺小的身軀耕下一片又一片希望的田。他曾道：「中國完全能解決自己的吃飯問題，中國還能幫助世界人民解決吃飯問題。」一小段文字溫暖了眾多人民的心，亦由此可見，偉大的袁隆平先生不單抱有個體思想，同時也擁有世界觀念。這偉大而又不惧犧牲的道理，不就是「道以化人」中的「人」該學習的嗎？



91

新聞中的「壞的一面」當然不是我們學習的榜樣，它們都是「反面教材」，用它們來告訴人民江湖險惡，亦是叫我們「不要去做」的同時讓我們更警惕身邊。「地溝油」讓觀眾看見人心醜陋，亦呼籲觀眾注意自己去的食肆；「毒奶粉」讓觀眾看見黑心商家，亦呼籲觀眾買可靠性高的奶粉；盜竊讓觀眾看清小偷手段，亦呼籲觀眾要注意身邊人的行為；強姦讓觀眾了解惡人的心，亦呼籲對子女進行性教育；兇殺讓觀眾看見殺手的兇器，亦呼籲觀眾在情緒激動時一定要嘗試冷靜。新聞、文章、戲劇成千上萬次讓我們看見那「壞的一面」，卻無一不在提醒我們世界兇狠，自己要小心。

文字能令人嘗到溫暖的滋味，亦能反映江湖險惡。而我們更該學會分辨好與壞、明與暗。理解文字載有的道理，以道理進化成更優秀的人，帶領人民撐起一片蒼穹，葳蕤世界文明的森林。

文以載道，道以化人

啟思中學
董曉晴

從古至今，遠至西方，近如東方，無數的文章為大家帶來了發人深省的道理，感化了萬千學子，啟發了大量民眾。「文以載道，道以化人」便是此意以文章中乘載的道理感化觀眾。來到科技日新月異的現代，「文」已不再受限於文字，電影、歌曲、新聞報導等種種都能被歸納進「文」的類別。

92

為了博取「流量」，現今社會裏的文章常會着重在事物的陰暗面，給社會帶來負面影響，但我認為諸如此類的文字還是能夠做到「道以化人」。

正面的文章固然能為讀者傳遞良好的訊息。在中國古代，便有孔子的《論語》。君子應有的謙虛有禮、堅守原則，不為錢財、權力所動，盡在《論語》一書中。無論是年幼的孩童，壯直的青年，成熟的大人，還是老邁的長者，都能有所收穫，被道理所感化。在西方便有《伊索語言》，以淺白的文字，精美的圖畫，深刻的道理教導孩子為人處事的態度，和解決問題的頭腦。描述好人好事的文字，就像指引道路的明燈，在讀者探索人世間道理時牽引他們明白做人的道理。建立正確的價值觀。文字是負責的使命，就是讓讀者從內容中讀通、讀透，並吸收道理，一步一步在心靈成長。



即便有殺人縱火、詐騙、吸毒等負面行為，比起「教壞」，其實更多的是教育意義。心智成熟的成年人不會受影響，而年幼無知的孩童看到被捕和監禁的後果也不會向他們學習，反而會引以為鑑，樹立道德標準，規範自己的行為。就算是故事書裏的奸角，兒童也能站在第三者的角度，甚至代入書中被欺負的主角，思考角色行為的對與錯。如果說正面文字的角色是天使，引導讀者到正途的話，那負面內容就是惡魔，以自身所受到的責罰教育讀者不要向他們學習。

社會裏有五花八門的訊息和文學，而當中有好有壞。除自身的判斷力外，父母和社會風氣也十分重要。當從文字的世界脫離，大眾如何處事，家長如何教導子女就是能不能學以致用，還是空談的重要因素。負面文字帶來的影響也能被消除。家長的言行身教和解釋能加深道理的感化，而社會良好的風氣才能讓道理得以傳達。

總括而言，「文以載道，道以化人」不限於文字的性質、深淺或好壞，任何人都能在文字裏有所收穫和被感化。社會和周遭人士的影響也不淺，能夠把人重新引到正確的路上。無論文字是正面或負面，都能有正面的影響。



文以載道，道以化人

仁濟醫院王華湘中學

余淑怡



94

「文以載道，道以化人」其中文以載道是指以文章為車馬，背負着作者饋贈的道義行進讀者心中，這便是文章生來的使命，可文章也有參差不齊之分。

好的文章能傳唱千古，如燃燒的火炬為人指點迷津，好比韓愈、魯迅等人，能以文章化為刀刃，直擊人心，點化世俗，這樣的文章便被作者賦予了靈魂，獨一無二，永垂不朽，魯迅的文章誕於動盪的年代，但卻將黑暗中窺見的黎明，「朝聞道，夕死可以」，文章中的道義對人的影響遠比我們想像的更為深遠悠長，故此才可謂「道以化人」。

可現下的文章呢？時代愈發達，文章已非文人士子獨有的專利，普羅大眾皆能享之，門檻變低後質量也隨之下降，常常能從新聞報章讀到一些不良的事物，或許是報道着那些人「碰瓷」，那些人見死不救，又或是世態涼薄，大書特書着斥訴着社會的不公，而這顯然嘩眾取寵，使大家抱怨的、負面的情緒越傳越廣，一同無病呻吟，而這樣的一篇文章卻能獲得千萬點擊，如此病態，大家習以為常。

有人以文章在黑暗中傳達光亮，而現下的光明又在何方？

文以載道，道以化人

啓思中學
田宇軒

中國如一土地，而古人的文筆是水和陽光，他們書寫文章的原意是讓這塊土地下埋藏的種子茁壯成長，讓這塊土地變得色彩繽紛。中國文學博大精深，古人寫作正是為了表達出道理，這就是「文以載道」。

以文字的獨有特色特質，將它的美妙與情感融合並發揮得淋漓盡致，傳遞出深層意義，而當中的真情流露正是為文章點綴。古人創作雖多為抒發情感，但借此反映出社會上的問題，令人民覺醒，感化讀者，就是「道以化人」，是文章的精華。

但是，如今的文章以及新聞的寫作方向大多是為了動搖人民的觀點，甚至用偏激文字在社會中煽風點火。這種手法不僅不能做到「文以載道，道以化人」，還涉及商業上的利益，破壞了中國文學的純淨和嚴肅的情懷，令文字失去了本質的美感，而這是十分可惜的。無奈現代人太追求現實；慨嘆現代人失去心靈的神粹。這樣的文筆正是過量的水份和太猛烈的陽光，不能讓土地裏的花朵盛放，反而令他們枯萎。

在我而言，文學最重要的意義，是透過文字的美感，以精湛的文筆表達情感，傳達道理，藉着此與讀者溝通，令人民反思，使文章也得到昇華。但若人寫作是為了挑撥和對社會產生負面影響，就是破壞文學的真摯。「文以載道，道以化人」是文學綻放的光芒，是文學的本質和精髓。

文以載道，道以化人

瑪利曼中學
曾芷柔



96

古語有云：「文以載道，道以化人。」中國古人認為寫每一篇文章、創作每一件藝術作品都肩負重要的使命，因為他們希望每一件創作都能帶出深厚的道理，以教化人們。

「文以載道，道以化人」的核心價值是透過文學作品，反映社會議題、人類生活，甚至人生哲理，讓人們有所覺悟，達到指點迷津的效果。

然而，在現今社會，許多人為了金錢和流量而不擇手段，創作一些膚淺和通俗的文學作品。日本有一位作家寫了十幾年小說，但一直都沒什麼起色，於是他便開始寫色情小說。令人驚訝的是，他寫的色情小說竟成了網上熱搜的書本。這些浮躁的作品只會令社會的風氣日益敗壞，道德淪喪。

有的人說：「今日很多的文章、戲劇、新聞，寫的都是壞的一面，對社會有負面的影響。」的確，這類型的創作並不符合「文以載道，道以化人」的精神。不能滿足讀者對審美的需求，在作品中體現「美」。但有些文學雖然寫的是壞的一面，卻能帶出深刻的道理，使讀者們反思。以魯迅的《阿 Q 正傳》為例，作者透過諷刺當時社會的不堪，帶出人性的醜惡，如「精神勝利法」、卑怯等。雖然有些文學的內容沒有給人美好的遐想，卻能讓你反省自己，瞭解社會的黑暗，達到「道以化人」的結果。

哲學家的狄德羅曾經說過：「不讀書的人，思想就會停止。」沒有一位偉大的詩人、作家一出生就會寫書，他們都是讀他們祖先傳承下來的文字和道理，再把學到的道理與自己的感想結合成書。可見我們的文字對後代的影響力是何其重大。

「文以載道，道以化人」肯定了藝術作品的社會功能，突出了作品對於人們的精神與思想上有著不可或缺的地位。如果我們都堅持創作的初心，實踐「文以載道，道以化人」的精神，才能傳播社會文明，奉獻更多精神糧食，創造美好的未來！

文以載道，道以化人

東華三院李嘉誠中學
陳朗儀



98

文章一詞總是輕飄飄的，好似隨處可見，但他背後所乘載的「道」卻意義重大。文章是小時候摸索的童話故事；是少年在學校「日對夜對」的課文；是成年人每日看的報章；也是一些老人家的消遣。而在今天題目中，此句是有濃厚的教育意義，文章是沉重的，是承載道理的器皿，而道理是用來教化人的品性的。可謂沒有文章就難以表達許多道理了。

在西方有《伊索寓言》，以風趣手法帶出背後核心；在神州之上也有魯迅棄醫從文，以文章拯救人民思想。但今天，隨着互聯網的發達，社會的開放，大家所書寫的文章更易被社會看見，也會更直接去講述一段悲劇。有人說，這種文字是「壞」的，給民眾帶來的是負面情緒，對社會有負面的影響。但今天，我想告訴大家，存在即合理，一些文章看似是負面的，但我們更應從客觀的角度，明確文章的主題和深意，再去分析其中道理。

像是魯迅的《風箏》，說的是對兄弟的悔恨，對父權、傳統思想的批判，人民對任何事都麻木的現況。這放到當時的傳統社會難道不是負面的嗎？但當時他的文章就如鋒利的刀子般，把中國發炎的傷口血淋淋地割開，把膿逆流出來後，置之死地，方而後生。我們對待任何文章都應持着客觀角度分析，好的文章，是可以拯救思想，站在老師的位置上教導我們的。

文章，是引領人民前進的旗幟，「文以載道，道以化人」此句正正是告訴我們文章對人的巨大影響。你可以用文章抒發自己的情緒，生活態度，也可以以此帶出道理。而我認為，文章是器皿，是利器，是老師，是旗幟，同時也是一面鏡子。他反映着一個時代的民眾的思想。文章對人的影響是其他事物所不能比擬的，它是時代與文明的見證。

馬丁路德的九十五點論證帶領歐洲走向民主，文天祥《過零丁洋》的愛國情懷，都是人民所銘記的。文章屹立在時光的風沙浪濤中。其對人的教育性一直不曾改變。我想，我們應該好好珍惜我們的「文章」。

文以載道，道以化人

瑪利曼中學
何筠娜



隨着社會的進步。互聯網越發普及，人們獲得資訊的途徑也更廣泛，更快捷了。然而，因為互聯網是人人都可以發表自己意見的，令許多人被偏頗的言論「帶偏」，對本地有不同意見的人、祖國同胞，甚至政府都有憎恨的情緒，令社會氣氛複雜。

「文以載道，道以化人」中的「文」，在現今社會可解作由世界各地的人發放的文章、未經認證，由自媒體在社交平台或網站發布的文章、新聞、戲劇等。這些「文」，理應要轉達「道」，即有道理、道德的言論，從而「化人」，即教化人，為社會帶來正面的影響，但現在的「文」是有道理、道德的嗎？

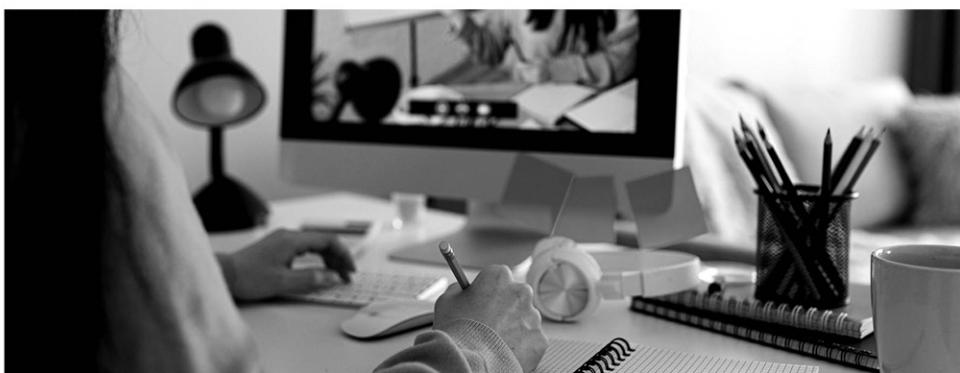
於我而言，電視節目這種傳播是最廣泛的，應能提升人們素質。可是，以前年香港電台的戲劇性節目《頭條新聞》為例，他不單沒有傳遞積極正面的訊息，更侮辱了警察。由於互聯網是「有記憶」的，大眾甚至批判性思維還不是「健全」的青少年也可輕易收看該節目。當中主持人的言論是偏激的，只說出他認為壞的一面，根本未能讓大眾接收到正確的信息，直接令許多市民有仇警的情緒。

此外，隨着社交平台的普及，許多自稱「自媒體」的人輕易就能發放偏頗，未經審核，純粹是個人言論的文章。年輕人，作為社交平台的常客，接觸這些「沒營養」的資訊久了，自然對它們確信不疑。這些文

章許多時候都是黑化政府以及國家的，而它們的論點都是不合符道理的。寫作文章的初衷不應是傳達正確的思想和價值觀，令人們獲取正確的資訊，令社會在國家、政府，以及人們的支持及信任下變得更美好的嗎？

新聞也是一種傳達資訊的媒介，也是人們最容易接觸的。近十年，某新聞社為了滿足社會的一小部分的人的興趣，一直發布抹黑政府、黨，甚至國家的假新聞，令那一小部分人更確信他們的觀點，久而久之，憎恨的情緒越發熾烈。他們不斷地分享、轉載那些沒有道理的文章，天天看到那些文章的人們也潛移默化，以為那些人的觀點才是對的。這正正違反了新聞的意義，以這些缺乏理據的文章去抹黑政府，令別人也仇恨政府，導致他們做出偏激的行為，是非常可恥的。

在數百甚至只是數十年前，文章都是能夠把正面、正確的思想和價值觀傳遞給普羅大眾的，令大眾都能吸收到以及實行有道理、道德的事，正正體現到「文以載道，道以化人」。然而，現今社會許多傳媒都做不到以中立的態度去寫文章，令人們有偏頗的立場，撕裂本應和諧的社會。我認為「文以載道，道以化人」是極度重要的，畢竟人們的思想是極易受到周邊資訊影響的。文字的初衷不就是教化人們正確的思想和價值觀嗎？我們的媒體何時能做到「文以載道，道以化人」？



文以載道，道以化人

東華三院甲寅年總理中學
黃淵琦



102

倘若文字是一輛駛往未來、貫穿一生的車子，那「道」想必就是車上所載之物。至於當它置你身前停下時，你是要細細鑽研，抑或是摒棄，決定權又何嘗不在你手中？

古人向來以文說道，渴望透過精煉的文筆將仁義、孝、忠及山河大地的一切美好情操一一呈現，告誡世人以此為模範。能夠從文字中明白事理，加以實踐固然極佳，但如果有人學而不思，思而不知其因，那該如何是好？

這時候，帶有負面色彩的文字可能未必是件壞事。

從小，我們被教導要以誠待人，以和為貴，這似乎是約定俗成的定理。可不正是當我們面臨欺騙、背叛與戰爭時，才會真真正正理解，領悟到以誠待人的必要嗎？我認為，寫壞的一面的文字便發揮了這樣的作

用，令你沉浸其中，設身處地感受那種滋味，才得以此為戒，更嚮往仁義。

《詩經》是我國文學經典，其中多是民間歌謠，有「高山仰止，景行行止」對佳偶的憧憬；有「一日不見，如隔三秋」的思念；有「行道遲遲，載渴載飢」的傷悲……這些琅琅上口的詞句，又何嘗想過要載道？但其中道出的喜怒哀樂、悲歡離合，不正就是道的本身？

或許有人認為疑惑，文學中的消極、黑暗，難道不會令人走向極端？「學而不思則罔」，人們斷章取義，盲目汲取時，那是必然的。但作為具備思考的我們，難道不會分辨對錯，更加抗拒他嗎？假使你閱讀太宰治，你會效仿他一生追求死亡，度日如年嗎？還是體會到那種抑制後，更加熱愛生活呢？

大多數人一生定會追尋仁義，期待烏托邦般的圓滿，但世間本就為灰色地帶，善惡共存——有忠誠、有背叛、有正義、有貪婪。我們存在，變成了在陽光下觀望腐爛，在泥濘中掙扎，馳向美好。在接受載以道的文字熏陶的同一瞬間，亦須明白在「爭奪場」中，要如何懷抱仁義存活。

相比一味的灌輸，我們更需要的是自己對文學的判斷，對道德的反思。

那輛車正駛向我，等待我們的不再是錦繡，是曾與我們編織錦繡前程的針線。

文以載道，道以化人

香港教育工作者聯會黃楚標中學

呂俊鍼

桌上的紙泛起點點黃斑，彷彿告示着人們：寫點什麼吧！一縷金光在它身上，帶有的綠植，太陽混合着紙那古樸的韻味向我迎面襲來。我漫步走，「嗒…嗒」聲響，我提起了它，左右打量。霎時腦海閃過一絲緒——它的使命是什麼？這看似普通一句，「寫字、折紙」便是對這樣想的人一個敷衍的交代。

如若有人能細品每本古書遺韻，這藏在字裏行間的緘默，終於在空谷幽境被你找到，爆了出來。古人雖讀書少，但對文化的尊敬是後人難以企及的。從「竹簡」寫書的過程便不難看出，那一橫一豎包含古代名家當時的情緒，這白紙黑字却如何能及。古韻長存，不是隨口一說。

從古至今，當今世上讀書已然常事，有點知識也是常人；而放眼古代，一冊竹簡、一本書、一塊墨都會流傳下去。是的，現代那種「爛大街」的，只能是知識；而古人那種經歷時間洗禮，代代相傳的，繼承的家族韻味，才算文化。由「根」至「面」的差距造就了兩大類的書，其最大的差距就是「耐看」。這裏的「耐看」不是網上的所謂「爽文」，每次看都能很開心；耐看是指書中的內涵，能否經過次次的閱覽而還令人回味。每次看都能有所得，能否經得住長達百年的歷史長河的漂流還留其古色古香。

人心變了，底蘊也變了，大家大多被快節奏的社會牽着跑，出書的人們也變得利益化，這不怪他們，只是歷史與社會交錯的無奈，大多的文章書籍只要不迎合觀眾成為大眾書，就會被資本淘汰，又或是內容高深，這時就會有三類人：一類是不知所云的民眾，基於這點他便要被淘汰，一類是故作高深的偽學子，終於真的理解的人，可又有多少呢？快節奏沖淡了品茶後在口齒間的回甘；沖淡了西方咖啡在心靈的苦澀，

沖淡了中華上下五千年流傳下來文化瑰寶帶來的回韻！凡人識品，又凡人識造？

也許所謂的新聞報道是為了求實；著書是為了求財；戲劇是為了求情……到頭來，只剩古人以「木車精神」、「木車的激情」在茫茫人海中尋找心靈的歸屬，哲學的光輝！

快節奏像一個莽夫，即使比人快一點達到所謂的「終點」，卻早就輸了，因為他在途中的魯莽已致使不經意間失去了太多。而這些所失去的便是文化古韻，難道跨世代的產物終將被淘汰嗎？好與壞社會又怎能拎清，只一般腦丟，民眾又怎懂得檢？就這樣，也許它們不會消失，但終將被埋入「絕情谷」底，無人問津。而這便是快節奏社會下所帶來的犧牲品，不過它一點都不光榮，反而是中華人民文化上的一個大損失。畢竟沒什麼比中華文化底蘊薰陶出的人更像中國人了。

「文以載道」而非求存，「道以化人」而非遺棄。傳承不是一代人的事，而是世世代代全國上下十幾億人的事，不要失去了這寶貴的民族精氣神。

文以載道，道以化人

聖公會林裘謀中學
徐心源

「咔嚓咔嚓」一道道閃光燈從相機裏發出，鏡頭前的主角低頭不語。我心裏暗忖：現在的新聞都變得如此無聊了嗎？連別人的家事也要管。

忽想起古人的一句：「文以載道、道以化人。」此時此刻螢幕前的新聞，又載了哪些道，化了哪些人？常說古人不輕易寫文章，每次都三思而後行，想想要帶出哪些道理去感化別人，怎麼字字感人，驚天地而泣鬼神？

106

回頭看看那些娛樂新聞的「狗仔隊」，單單別人家的緋聞，就能大作文章。甚至有些還語出傷人，冷言冷語，成功帶動網上的「鍵盤手」一起追擊。或許最後他們真的能得到豐厚報酬，但受傷的往往是報章裏的主角。隨便在網上一搜，就能見到一大堆名人因新聞冷暴力而自殺的事件，這都只是冰山一角。這給社會帶來了傷悲，歪了這社會的風氣。

說起娛樂，我想起了這幾年很流行看八點檔，說甚麼那些電視劇很好看，很刺激。可我一看，眉頭一皺，這怎麼又是那些勾心鬥角、爾虞我詐的娛樂劇。這人人幾乎每天都看的電視，播放着這些極為負面的劇集，耳濡目染下，培養了這看熱鬧的習慣。到了現實生活，他們會不會也照畫葫蘆，變成了電視劇裏的主角呢？這只能說，日常生活周遭全都充斥着這樣的負面信息，人們每天都浸淫在此。「文以載道」四字，人們早已拋諸腦後了，他們已習慣了這種生活方式，道理甚麼的，還有誰管。

說過外在環境因素了，其實人們自己也都為問題所在。每一天人人都機不離手，種種的社交網站，一言不合就發佈各種負面文章，這



社會中僅存的快樂、正能量，也被這些所蓋過了。說到底，還都是科技惹的禍，現在人人動動手指，就能轉發各類文章。一衝動，就不能回頭了。還有誰會慢慢地去想，這篇文章所想表達的是什麼，會不會傷害別人……

「文以載道，道以化人」回到一開始所說的。現在的人只管衝動了事，不說文能否化人，但一直載不了道理。或許現代人的確少了古代人的那種感情的細膩和謹慎的思考。我們已經令多少人受到損失，為社會帶來多少悲慟和無法逆轉的傷害。不過，現時也有感人心扉的文章希望這些都能繼續下去，甚至越來越多，甚至能像古人般，以道理感化別人字字感動。

現代人失去的那份情感，希望能早日尋回。

文以載道，道以化人

新界鄉議局元朗區中學
蔡詠茹

何謂一篇好的文章？在我們日常生活中會看到各式各樣的文章，它們把作者想傳達的信息以文字表現出來，讓讀者接收到不同的資訊。可是，近日許多文章都含有不少錯誤訊息或諷刺意味，這些壞消息會影響讀者，小則使他們情緒不安，嚴重的甚至會影響社會。因此，我認為一篇好文章要有正確且正面的新資訊，帶給大眾良好的觀念。

正所謂「文以載道，道以化人。」作者一定要深明這個道理，才能寫出對大眾所言優秀的作品，因為他們知道，自己所寫的不只是宣泄個人感情的玩意，而是感染大眾的藝術品。頓時，他感到了責任的重大，出來的作品，自然就有品質保證了。中國古人總是不會輕易撰寫文章，也許就是因為他們「文以載道」，而文章中的道則深遠地影響他人和後世，才不敢輕舉妄動吧。

文章，是傳遞想法的一種媒介，其中必有作者的一思一想，而這些思緒，則化成千言萬語，收錄在文中。作者一定要小心謹慎，因為各人眼光不同，對文章的想法也未必相同。一個好作家，應照顧到讀者的需要，令文中所盛載的是「正道」。這份正道有正面的影響，活像一盞明燈，給人普照光輝，帶來溫暖。

道，是指引人生的導師，彷似路牌，引導我們走該走的路。文是用来闡明道理的，道理則會影響世人，一代一代流傳下去。也許你認為微不足道的文章，會在不知不覺中啟發了別人，成為一輩子的座右銘。而文和道是有直接關係的，文章是道理的載體，輔導讀者理解道理。理可感化別人，改變別人。曾聽父親一個在職新聞記者的朋友說過，在他年輕時，有一次正在通宵達旦地寫新聞稿，由於疲勞，他不小心把資料給

弄亂了，以致出來的文章含有錯誤資訊。當時他除了受到上司的責備，也打從心底感到愧疚，不只是因為自己沒認真完成工作，更是因為他給了大眾錯誤的信息、不完整的資訊，他覺得自己愧對記者的專業道德。後來，他用這次的作為教訓，實是求是，寫好每一篇文章。我非常敬佩他，我覺得他是個能明白到「文以載道，道以化人」的好作者。

「道」點明了文章，在文字上畫龍點睛，同時也約束了文章，令文人對辭藻華彩的追求不至於脫離現實。我認為「文以載道，道以化人」承傳了中國幾千年來的文學結晶，值得我們好好保留。

109



菁英文集
2022

文以載道，道以化人

沙田蘇浙公學

馮子洵

110



中文——一門源遠流長、博大精深的語言。長達幾千年的洗滌使她宛如黑暗中的夜明珠般熠熠生輝。它承載着華夏先哲的無窮智慧，讓它足以成為中國文化最為無價的瑰寶，在時間的洪流中屹立不倒，永垂不朽。

文字向來肩負着舉足輕重的使命，它是傳遞思想的重要媒介，稍有不準確，其承載的意思或許產生翻天覆地的變化。正因如此，中國古人從不輕易書寫文章，作品中的每一句乃至每一個字都須經過詩人反覆的斟酌和推敲。比如說，唐代詩人賈島曾有過一個美談：有一次，他為詩句中該用「推」抑或「敲」字而苦惱不已，甚至因此不小心撞到了一位官員，最後官員給出了結論：用「敲」較好。後來，賈島的這篇《題李

凝幽居》成為了千古流傳的名作，幾乎是無人不知，無人不曉。正因為古人的這種追求完美的高尚精神，才得以留下名垂千古的經典名篇。

時至今日，中文又得到了怎樣的重生了呢？這個答案相信令不少人都為之嘆息。現在很多的文章、戲劇、新聞都不再追求登峰造極，相反的是為了吸引民眾的目光而把內容變得低俗化、娛樂化。這種文字會使社會大眾的思想受到「污染」，而當社會氛圍變得庸俗時，當無人在歌頌偉大的文學作品時，當人們紛紛把目光投向那些內容低俗空洞的文字時，誰又會願意為這逐漸變得黯然無色的中文添上一抹光輝呢？

幸運的是，現代也不乏令人眼前一亮的作品。越來越多的人投身於創作的行列中，也有越來越多的人無懼地斥責那些庸俗無比的文章，更有越來越多人從一片責罵聲中醒悟過來。也許，現代的作品再也不能創造出跟那些經典如出一轍的光輝，但也未嘗不可創作出另類的色彩來。

正所謂「文以載道，道以化人」。當我們能夠創造出美麗豐富的文字來時，才能把現代文化一代又一代地傳承下去，不斷影響着一代又一代的人。也許，有一天，人們也會把現在的文學作品奉為經典，和那些曾打動過我們的名作一同在文學的長河中熠熠生輝，照亮中華民族前進的道路。

文以載道，道以化人

北角協同中學
莊永泰

文化——是以一個個習俗所組合，使人們用來傳承中國上下五千年所凝聚的精華，肩負着國家傳承的根本。中國古人從不輕易書寫文章，因為他們明白文字是工具更是明燈，指引着一代代後人走在正道，它也是教訓，書寫着所做錯事所帶着的眼淚和悔意，希望後人以此為戒；但是隨時間推移，我們可以發現越來越多人用文字或其他方式去書寫壞的一面，忽略了古人「文以載道，文以化人」的精神，從未想過後果。

「文以載道」——用文化承載着做人的道理。在當今社會，信息的傳播變得越來越快，但是文化傳承的部份又佔了其中的幾分？品德，中國上下五千年告訴着後人尊敬長輩，可現在，馬路上長輩跌倒卻又多少人去扶？誠信是一個人做事的根本，是中國上下五千年所建成的基石，可現在騙人的人卻還是不少，不少人每天都在戴着假面具欺騙着他人的内心，全然不顧先人的諄諄教誨。

「道以化人」——現在的社會每日都充斥着假訊息，而在這假信息的社會又影響了這一代多少個正直的人？優越的文章會成為人們內心的準則，可現在像這樣的文章及少之又少。人們每天所看、所聽、所學都是對心靈的共鳴和對精神的薰陶，而當今社會，壞的材料又怎麼孕育出一個個精美的陶製品？而一個劣質的陶製品又怎麼形成一個精美的藏寶閣？

高尚的思想品德是根本，是基底，是一代一代人道德的準則。中國上下五千年不都是這一個個先人的思想所凝聚而成？「文以載道，道以化人。」以文化去揭示道理，以道理去形成社會，以社會去孕育思想。這不正是這句話所告訴我們的嗎？

中 學 中 國 語 文

計青畫共

21/22



決 意 賽 寫 即 席 作 創 品

1. 經歷三年新冠疫情後，以你的觀察，香港人已經有，或將有甚麼改變？請以《疫情過後的香港》為題，分享你的觀點。
2. 五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。



決賽即席創意寫作作品

01 疫情過後的香港	陳昱靜	德望學校	116
02 以五味形容你的學習生活	周紫童	東華三院甲寅年總理中學	118
03 以五味形容你的學習生活	張姿怡	基督教宣道會宣基中學	120
04 以五味形容你的學習生活	周思睿	聖保祿學校 (中學部)	122
05 疫情過後的香港	麥芷晴	聖公會林護紀念中學	124
06 疫情過後的香港	鄭依菲	東華三院李嘉誠中學	126
07 疫情過後的香港	林雨辰	荃灣公立何傳耀紀念中學	128
08 疫情過後的香港	鍾紫韻	迦密主恩中學	129
09 疫情過後的香港	陳楷欣	聖保羅男女中學	130
10 疫情過後的香港	張杏媚	循道中學	132
11 疫情過後的香港	陳紫瀅	新亞中學	134
12 疫情過後的香港	萬蕊嘉	聖保祿學校 (中學部)	136
13 疫情過後的香港	林曉婷	迦密主恩中學	138
14 疫情過後的香港	曾芷柔	瑪利曼中學	139
15 疫情過後的香港	陳朗儀	東華三院李嘉誠中學	140
16 疫情過後的香港	鄧韻瑜	聖公會林裘謀中學	142
17 疫情過後的香港	徐心源	聖公會林裘謀中學	144
18 疫情過後的香港	田宇軒	啓思中學	146
19 疫情過後的香港	莊永泰	北角協同中學	147
20 疫情過後的香港	饒浠桐	荃灣官立中學	148
21 疫情過後的香港	王子瑤	聖保羅男女中學	150
22 疫情過後的香港	曾雅媛	賽馬會萬鈞毅智書院	152
23 疫情過後的香港	黃穎思	張沛松紀念中學	153
24 疫情過後的香港	陳紀彤	協恩中學	154

25 疫情過後的香港	歐卓怡	拔萃女書院	156
26 疫情過後的香港	蔡詠茹	新界鄉議局元朗區中學	158
27 以五味形容你的學習生活	徐凌雅雯	北角協同中學	160
28 以五味形容你的學習生活	趙曉楠	基督教宣道會宣基中學	162
29 以五味形容你的學習生活	卓子晴	聖保羅男女中學	164
30 以五味形容你的學習生活	林曉婷	保良局第一張永慶中學	166
31 以五味形容你的學習生活	葉慧嵐	荃灣官立中學	168
32 以五味形容你的學習生活	張志威	保良局唐乃勤初中書院	170
33 以五味形容你的學習生活	王瑞琪	拔萃女書院	172
34 以五味形容你的學習生活	蔡恩曦	協恩中學	174
35 以五味形容你的學習生活	嚴蘊希	荃灣官立中學	176
36 以五味形容你的學習生活	陳佳穎	德望學校	178
37 以五味形容你的學習生活	梁紫茵	香港真光書院	180
38 以五味形容你的學習生活	董曉晴	啓思中學	182
39 以五味形容你的學習生活	余淑怡	仁濟醫院王華湘中學	184
40 以五味形容你的學習生活	施嘉敏	救恩書院	186
41 以五味形容你的學習生活	黃淵琦	東華三院甲寅年總理中學	188
42 以五味形容你的學習生活	呂俊鍊	香港教育工作者聯會黃楚標中學	189
43 以五味形容你的學習生活	張玥盈	聖保祿學校 (中學部)	192
44 以五味形容你的學習生活	馮思恆	聖公會林護紀念中學	194
45 以五味形容你的學習生活	何筠娜	瑪利曼中學	196
46 以五味形容你的學習生活	譚梓彤	東華三院李嘉誠中學	198
47 以五味形容你的學習生活	馮子洵	沙田蘇浙公學	199
48 以五味形容你的學習生活	戴希澄	保良局蔡繼有學校	200

〇1

疫情過後的香港

德望學校

陳昱靜



決賽
即席創意寫作比賽



116

五月攜着一抹初夏溫柔的陽光，微風輕撫山巒和海洋，香港——這座國際化的現代都市在繁花和杜鵑的交相映照下顯得格外璀璨。

疫情三年，這座城市曾經在悲傷中流下淚水，曾經在絕望後眾志成城地同心抗疫，曾經在血汗與吶喊中浴火重生。若問我，香港在這場前所未有的漫長而嚴峻的疫戰中的改變，我會驕傲地說：「這座城中的人，更加學會了如何去愛。」

我們更愛這彈丸之地上的一花一草，一石一海。曾經大家停不下繁忙的腳步，也禁不住世界那麼大的誘惑，卻忽略了我們這座城市的美。

印洲塘波瀾不驚的碧藍海灣，大東山秋風下漫山遍野蒼茫的蘆葦，城區中神秘而古樸的街道小徑，無不令人心馳神往，細細品味。只有在這沉靜的時光裏，你一步一步地爬上高山，越過溪澗，聽過鳥語蟬鳴和風的細語，你彷彿與守護山林的精靈交換了秘密，你們將親密無間地攜手保護這片土地。

我們更愛每一位親人、朋友、鄰里和在疫情中幫助過我們的每一個人。媽媽從十指不沾陽春水的廚房小白變成了精通七十二般廚藝的食神；許久未見各自忙碌的朋友常常電話和視像相互問候與關心；平時只會在電梯中偶遇含首微笑示意的鄰居們，也被齊心抗疫擰成了一股繩，紛紛送來口罩、消毒用品和藥品等寶貴的物資，使每一位在疫情中惶恐不安的人堅定了心中的信念，守望花開。

這座城市和街道曾經因為遊客稀少而變得冷清，但你發現不少酒店陳舊的外牆悄悄換了新裝嗎？交通也更加四通八達了：屯馬線、沙中線相繼開通，中環至紅磡渡輪復航，水上的士也繁忙地穿梭在維港兩岸，為都市更美好的明天做好了準備。

我們被疫情困了太久太久，然而再漫長的黑夜也終會迎來撕碎迷茫的晨曦，疫情也許困住了我們，但我們並沒有停滯不前。三年疫情教會了我們如何去熱愛，如何去發現美，如何去珍惜每一次的相聚。在漫天的飛花中，每個香港人都將站在一起，迎接更好的明天。

02

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

東華三院甲寅年總理中學

周紫童



決賽即席創意寫作比賽

118

屈原說：「路漫漫其修遠兮。」而當我走在學習的道路上，我更有此感，因為我輪迴式地在這裏體味學習生涯中的五味——酸、苦、甘、辛、鹹。

酸，我最討厭的味兒。當我自以為「胸有成竹」填鴨式地背好了課本知識，可考完試發放試卷時卻是另一番景象：我以為自己築起一棟城堡，最差也是個別墅，結果是一間茅屋……而瞥見鄰桌同學的高分時，總是牙癢癢、心酸酸的，像嘴裏憑空出現了一大顆檸檬——還很貼心地把皮剝了去的。

苦，幾乎佔了我味覺的一大半。學海無涯，怎麼辦？只好苦作舟了。近幾年的網課更是讓人「苦上加苦」，欲哭無淚啊。即是早上起床，上眼皮死死地黏住下眼皮，還是要親手「拆散這對纏綿的有情人」，瞪大了眼睛聽老師講課，不容錯過每一個知識點。八小時眼睛與屏幕的戰鬥後，屏幕繳械投降，眼睛卻在繼續苦戰、看書（課外的）、上線上補習班、口才班、演講課……什麼時候能加一節眼保健操課？

甘，我的救命稻草，我前行的燃料，我受傷時的繃帶！日復一日的八小時的戰爭，何能讓我不厭其煩？就是當煎熬過去時，勝利的果實啊！看到高分試卷的那一刻，聽到老師稱讚的那一刻，拿到金光閃閃、硬梆梆的獎杯的那一刻，正如莎士比亞說的：「結局是美好，過程就是美好。」一切都是美好的！

辛，是會使人眼角淌淚的。我也曾迷失在學之一字的大千世界中。



在未成為「自己」前，我是個「學而不思」的人，書本上的永遠是我心目中最正確不過的答案。老師勸我不應盲從「標準答案」，家人說我是「朽木不可雕也」，朋友叫我「書呆子」。他們的字句深深刺痛了我，彷彿辣椒卡在喉嚨的那種辛辣至極的痛感，使我服膺至今。但我這棵「朽木」像被它刺激了似的，比鐵樹開花更離奇，更稀罕的是「朽木開花」。在佛家所言的「剎那」中，我聯想到當天剛上的生物課：學而不思，就是進食而不消化啊！

鹹，要鹹得適中：少了鹹，索然無味；多了鹹，卻又難以下咽。「學習」這道菜式，需要鹹作輔料。它的主材料是書本，以勤烹飪；而這輔料便是各種拋去書本的課外活動，比如遊學交流團、文學觀光團。曾經，我的學習生活無趣得像一本沒有字的書，因為我忘記了買鹽啊！在積極踴躍地參加了一些團、各種隊後，生活變得不鹹不淡的剛剛好！

學習生涯中的五味是無法摘去其中的任何之一的。因此，我們只能在學習除了固有的知識，學會去調節這五味的劑量——像一個嫻熟的中醫師。不要太多酸，如何做？放平自己的心態，以「也無風雨也無晴」去面對自己與他人的榮辱；不要太多苦，如何做？只要甘，如何做？學習苦中作樂，展望「甘之如飴」後的甜蜜的果實。不要辛，又如何做？你不能不要！每一次的傷痛，都是你成長中必須的肥料。不要鹹，怎麼辦？除非你甘願過粗茶淡飯、了無生趣的生活！

03

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

基督教宣道會基中學
張姿怡



「始臣之解牛之時，所見無非全牛者。」庖丁初時宰牛，是無從下手、困難重重，因為他「所見無非全牛者。」可是，後來當他宰牛時，卻被梁惠王讚賞他宰牛的動作如藝術一般優美，宰牛之聲則如一首繞樑三日的旋律，因他「未嘗見全牛也」「以神遇而不以目視。」我的學習旅程亦然。剛開始，我的學習生活是「辛」，是「苦」，是「酸」，因為我錯把學習當成「山窮水盡的泥穴」，但後來，我的學習生活雖有苦，但更多的是「甘」與「甜」，因為我把學習當成——「花繁葉滿的桃源，因而流連忘返，樂此不疲」。

最初，我的學習生活是「辛」與「苦」。那種「辛」，是猶如被千萬隻非常細小的螞蟻啃食自己的細胞，十分折磨人。那種「苦」，是直

逼喉嚨、使人流淚的苦。這是因為那時的我就如同韓愈於《師說》一文，所批評的士大夫一樣，在讀書時不求甚解，淪為「讀書機器」，品嘗不了讀書的「甘」與「甜」，反之是無盡的「苦」與「辛」。

最初，我的學習生活亦如檸檬一樣酸。每每看見別人亮麗的成績時，一種無可名狀的酸便在我身上的每一個細胞滋生。因為那時的我，學習非為了通曉事理，而是為了別人的認同與溢美之詞。故當然，那時的我亦不能像孔子一般有「人不知而不慍」的氣度。

但是後來，我慢慢地了解到學習的意義後，正如庖丁一樣，慢慢地了解到「牛的身體結構和宰殺的規律」之後，學習的生活漸漸像是在「花繁葉滿的桃源」漫步，亦猶如喝了一杯菊花茶。

現在，學習對於我來說，是如喝菊花茶，先是苦，再是甘。苦對於我來說，是把讀書的甜，襯托得更鮮明。就像是挑燈夜讀，終於明白書中的道理的那一刻，是甜啊！讀書的甜還體現在中國著名哲學家殷海光的人生四層意義上。讀書是實踐文化層與價值層。透過讀書，我們可以了解到中國博大精深的文化，例如：孝道、「外圓內方」的為人處事原則。最後，我們能把所積累的知識應用於生活之中，甚至能創建更美好的世界！

書自此，我翻開在我身旁的書本，那「甜」又再次湧上心頭。

04

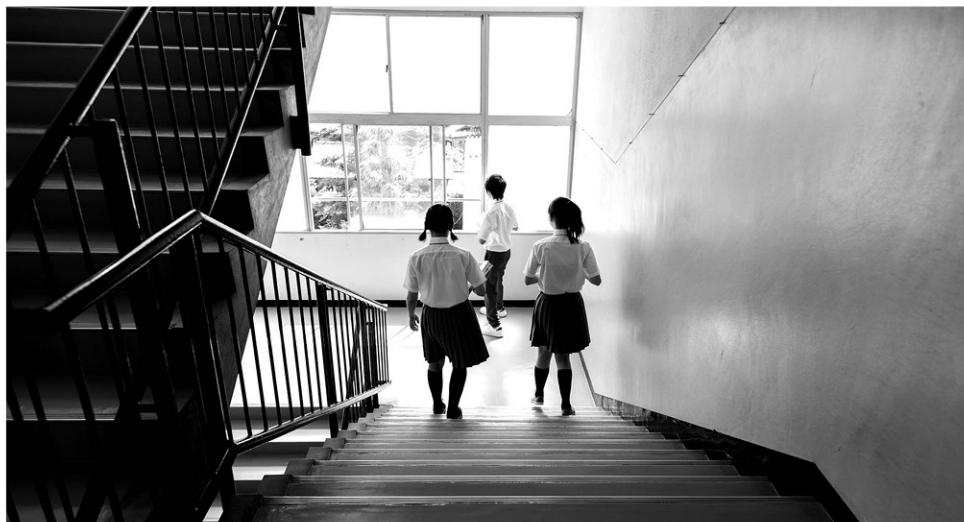
五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

聖保祿學校（中學部）
周思睿



決賽即席創意寫作比賽

122



酸，苦，甘，辛，鹹——根據中醫理論，這便是人們常說的五味。五味不僅會出現於我們菜式佳餚內，在學習的過程中，也能常常嘗到這五種味道。

酸，是我品出的第一種味道。學習之前，總對未來充滿嚮往，想着考個名列前茅出來，讓別人對我刮目相看。可當真入學海時，每天應付堆積如山的作業，真是辛酸啊！而有時看到同學被老師稱讚，那又是另一種酸了，羨慕又煩悶，像是不小心摔進了一杯檸檬茶。唉，我真酸。

很快，我便嘗到了一種新味道——苦。無論是繁重課業，還是如山的壓力，都讓我喘不過氣。考試那段時間，天都是陰沉的，種種壓迫感，怎一個字「苦」了得？但天降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨。再苦，也要咬牙扛過去。

雨過天晴的那抹陽，總是能暖入心窩。收到亮麗的成績單時，一種奇妙絕倫的滋味湧上心頭。甜的，甜得如同蜜罐中的蜜糖。臉上的笑意怎麼也收斂不了，這種感覺實在讓人回味無窮！

不過，沉醉在蜜罐太久，也不是甚麼好事。當我被老師嚴厲責斥時，臉上火辣辣的。因為曾經的那股甜，我開始變得驕傲，輕敵，很快便嘗到了一種名為羞愧的辣，辣得我無地自容。我暗暗告訴自己——驕兵必敗。

品嘗過這麼多種味道，我變得更加沉穩認真，竟發現了第五味——鹹。鹹是鹽的味道，亦如鹹一般，看似微不足道，卻是不可或缺。鹹是我們每天每日都在品嘗的味道，如學習一樣，在課堂上的每分每秒，皆無比重要。靜下心來，細品老師所講每字每句，方可品出那番美味，方得醍醐灌頂，學以致用。

學習生活中五味，惟有細細品嘗，才能悟出當中真諦。我們人生亦是如此，在跌跌撞撞、成敗經歷中學習自省，才能品出人生百味。



疫情過後的香港

聖公會林護紀念中學

麥芷晴



決賽即席創意寫作比賽

124



一陣悄然的風，讓悲劇重演。二零二零年伊始，庚子鼠年如約而至，卻被一場無硝煙的戰疫所覆蓋，荊楚大地，不聞鞭炮陣陣，卻見戰鼓頻催。遠在南方的香港也不能獨善其身，二零二零年至今，一共經歷五波疫情——由囤積廁所紙到將快速檢測包一掃而空；由兩位數飆升至五位數的確診數字；由坐觀各地抗疫混亂情況至親臨其境。這短暫而深刻的兩年多，帶給港人的，到底是恐慌、無奈，還是革新的改變？

當寒冬降臨，沒有生靈能置身事外，當大廈傾倒，誰又可以袖手旁觀？當新冠疫情來襲，每個人都避之不及，此乃人之常情。可是，我們都忘記了，面對疫情，只有攜手合作，共同抗疫，才能戰勝這場戰役。總說世界是個命運共同體，新冠疫情便是最佳的示例，病毒迅速在各地蔓延，只有各國合作，管控好本國疫情，才能減低全球感染率。香港亦然，要是只管自己囤積防疫用品，而漠視他人需要，以致許多無法有充

足物資的人染疫，最後只會波及自己。二零二零年以來囤積用品的例子屢見不鮮——廁紙，大米和蔬菜等層出不窮。甚至每日的供應量已比平時多，貨架上仍是被一掃而空，我相信很多港人亦深受其害，這是為什麼呢？

皆因許多人仍抱着「各家自掃門前雪，休管他人瓦上霜」的觀念。

可是經此一疫，我相信社會定會一改此風。

面對嚴峻疫情，港人深明沒有人能獨善其身。不只醫護界，乃至運輸業、旅遊業甚至教育界亦大受波及。我們發現疫情並不只是醫護界的事。唯有各行各業謹遵防疫條例，方能成功抗疫。貨車司機為確保每日供港食品量正常，疲於奔命，不惜蜷縮在狹窄的貨車中度過整星期；乃至外賣員，在沒有堂食的每個夜晚，在城市中奔波，為各家各戶送上疫情中一點溫暖。而我們更是要盡公民責任——少出外、少聚會，甚至在染疫後要是只有輕微症狀，也不要到醫院求醫，以減輕防疫人員壓力，騰出位置給更有需要的人。疫情面前，人人有責，沒有任何一人是旁觀者。

直至最近本港第五波疫情，由於香港抗疫人員不足，醫療系統臨近崩潰，幸得內地派出支援隊，又興建防疫措施，才大大減低了死亡率。港人深深感受到守望相助的力量，要是大家只抱「自掃門前雪」的心態，香港疫情大抵要達到一發不可收拾之田地。

經此一疫，港人必定會摘下被人貼上的「冷漠標籤」。微光成炬，足以融雪。大概，「各家自掃門前雪」的歪風很快便會不復存在，相信各人的微光足以融雪，瓦上霜亦會隨之消逝。

東華三院李嘉誠中學

鄭依菲



往年元夜時，花市燈如晝，今日元宵日，街頭無喧囂。

我們的城市沉重地喘着氣，街上的藍色口罩是抓住希望的蔓藤。疫情是塊無形的網，撒在這裏的每一角。醫院裏是看不着、摸不到的病毒，是蒼白無力的病人和無能為力的醫生，這是新冠的序幕。

人們失去了璀璨的世界，眼前是熟悉的牆壁。窄小的屏幕中裝下了海量的知識。疫情之下，莘莘學子不得不轉用家中上課的模式，透過光纖吸取知識，老師不再能直接知道同學的不解。

隨着疫情發展，大家都被下了禁足令，經濟發展也停滯不前。公司面臨裁員，失業率上升，彷彿再一次迎來了金融海嘯。有失亦有得，無人問津的口罩工廠坐享其成，而短視頻的發展日新月異。不少人將自己

在疫情當下的生活上傳至網絡平台，希望能讓大家在這陣無趣的空白等待中娛樂；亦有人分享鍛鍊的方法，希望大家都能有好的免疫力，例如劉畊宏的直播間，就帶動了幾百萬人運動。這次疫情，透過網絡體現了大家互相的關心，讓這個沒有人的街道，有了人情味。

同時，亦有不少電子產業正在崛起。學生上課的視頻會議，搜查病毒的「安心出行」，想必未來定有更多能助人渡過疫情的電子工具。

人們要明白生命的可貴，反覆的疫情讓人支離破碎，而明天和意外，不知那個先來，無論世界怎樣改變，我們的生活仍要繼續，疫情是改變生活、工作、學習的新契機。我們要擁有強大的內心，去體驗跌宕起伏的人生。人生穩定是偶然，波動才是常態，口罩一戴三年，從無所適從到習以為常，看似難捱的低谷，也是崛起的出發點。人生沒有重啟，只有當下。穩着心態，香港才會穩住。

荃灣公立何傳耀紀念中學
林雨辰

走過的逼仄骯髒的街道，穿過熙熙攘攘的人群，蒸騰熱氣混着久違的舒爽空氣一併吸入鼻腔，順着血液沸騰，向着肺葉奔流，開啟「困獸」的籠。耳邊響起此起彼伏的叫賣聲，初夏烈陽衝破桎梏，穿過鱗次櫛比的樓房。一切的一切都好似恍如隔世，賦予人們許久未嘗的新鮮感與回歸正軌的富足感。

決賽即席創意寫作比賽

128

時間總是在人們不經意間悄悄溜走，三年光景說短不短，卻能在潛移默化中改變很多事情。在疫情籠罩下，人們早已習慣在口罩的掩飾下表達自己的想法以及情緒——歡愉時不能笑臉相迎、悲戚時不能堪以告慰……一切「酸甜苦辣」都被口罩重重埋藏，要想重築往昔的人際關係談何容易。

踏足街頭，順着城市脈絡信步向前。倒閉轉讓的告示鋪天蓋地，疫情是位神偷，悄無聲息地順走他們過往侃侃而談的榮耀。有些店舖緊鎖，銅黃黯淡的鐵鏽痕跡爬滿閘門，宣告着生命將盡。有些店門微闔，燈光黯淡，猶如被黑夜吞噬前的垂危小蟲。他們苟延殘喘，期待着下一次的「回暖」。

有人說，時間改變一切，隨着一次次的潮汐升落，一切苦難終將腐朽，它承載着疫情間的艱苦與落寞，如飄飛煙絮般蹁躚飛舞，隨風而散。往事總會翻篇，希望定會出現；疫情雖苦，但生活總會變甜。希望不久的將來，人們能擺脫口罩的束縛，香港也能再一次邁步向前。

疫情過後的香港

迦密主恩中學
鍾紫韻

經過了整整三年的新冠疫情，大家都在這嚴峻的環境求變以求存，適應新環境。因此，疫後的香港亦將變了模樣。

首先，香港人將更注重環境及個人衛生。在新冠疫情下，大家每天也會勤洗手，回家後，洗澡、清潔家居以避免感染病毒，商場更是每行幾步、大小商鋪都有酒精搓手液提供予市民消毒雙手。由此可見，即使疫情過去，這種良好的習慣亦會被保留下來。

香港人亦會在疫後注意社交距離。在疫情下，我們學會了不要跟別人靠太近，以免受感染。在這種氛圍下，人們只要看到陌生人靠近便會退避三舍，唯恐此人是帶病者。在疫後，我們必然會重新和朋友勾肩搭背地一起玩鬧。可是，對一些素不相識的人怕是仍會保持距離，較難主動親近。這，加劇了人與人之間的疏離，更添幾分冷漠。

最後，香港人必會比以前更添幾分勤勉、樂觀和堅毅。在這世紀疫情下，百業蕭條，一但疫情結束，大家必將努力拼搏發展，將被這疫情無情扼殺的青春和時間加倍地追回來；一但疫情完結，大家面對逆境時亦會滿懷希望，熬過了這滿懷絕望、生離死別的疫境，那麼，再大的逆境都可闖過；一但疫情過去，我們都會被其磨練出堅毅的性格，成為一把把將在各領域大放異彩的「寶刀」，永不放棄。這次疫情，會使香港人遇強越強，逆流而上。

新冠疫情是個巨大的磨礪場，每個從這裏走出的人，即使負傷，亦會比從前更強大，亦會獲得許多寶貴的經驗。受到它的影響，我們會作出或好或壞的改變。重要的是，我們都將往好的一面漸行漸近，而壞的影響則會被逐漸消除。

決賽
即席創意寫作比賽

129

菁英文集
2022

疫情過後的香港

聖保羅男女中學

陳楷欣



疫情下的街市沒有以前般熱鬧，但仍然可見人影。人們都戴着一個個口罩，猶如一副副面具，隱藏着自己的心。一個老婆婆站在安心出行的二維碼面前，用顫抖的雙手握着手機，嘗試掃碼，但並不成功。這本是街市中另一個微不足道的小插曲，但隨後，幾位路過的行人爭相上前，出手相助。一個小小的動作，解決了老婆婆對因掃碼失敗而無法入內的難題。

疫情下的香港是一個歷經新冠疫情的城市。這段疫情讓香港從一場持續性長跑比賽中慢了下來。香港人追求速度，往往忽視了人與人之間的關懷。疫情固然對經濟造成一個不良的打擊，但香港人卻從中能感受到滿滿的人情味。

早前看過一則報導，一間本土餐廳在疫情下毅然選擇繼續營業，每天派發免費的餐盒給予有需要的人。記者採訪了其中一名長者，訪問了他的感受。長者只淡淡地回答一句：「我終於有飯吃了」。或許在可以吃餐盒以前，無數的人每天對着令人厭倦的出前一丁發愁。他們歎了一口氣，不想再吃這般沒有營養的食物，但那是他們唯一的選擇。看到電視中的他們捧着溫暖的飯盒，佈滿倦意的臉上露出燦爛的笑容，我彷彿感受到餐盒所散發出絲絲縷縷的蒸氣，溫暖着我的心。

世界衛生組織的總幹事曾經說過：「這一次的新冠疫情，證明若人類不能團結一致，將面對更大的挑戰」。但在香港這一個城市，我看到了人與人之間的相互幫助，感受到香港人聚集結合一起的力量。疫情無情，但香港人隱藏於內心的人情卻被展露於細微處，讓我們感受得到。

「夜將寒色去，年共曉光新」，我相信疫情終究會過去，而香港人也變得更團結。

循道中學

張杏媚

二零一九年出現的新冠病毒，使香港人有了許多改變。在一次又一次的疫情反彈，香港人早已習慣了出門戴口罩，隨時保持清潔，似乎這已成為我們的習慣。人人都希望疫情盡快緩和，直至結束，人人都在想像疫情後的生活，這好像成了我們的「夢」。



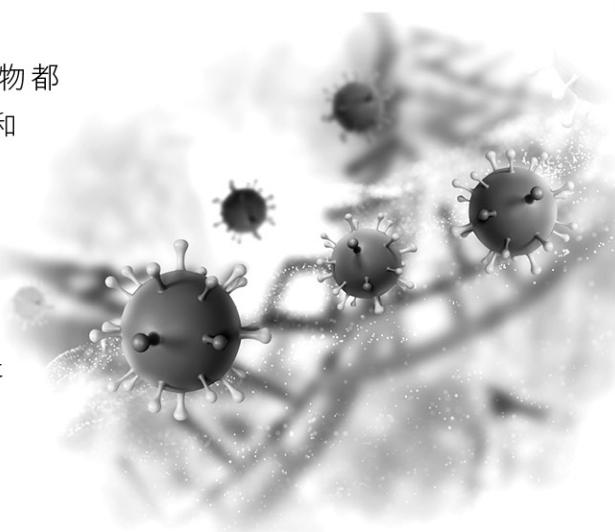
縱然身處於逆境，但對遠方親友的思念之情卻從不被打擊。在二零二零年二月尾，由香港出境便要經十四日的隔離程序。這浪費了許多時間，因此，大部分人心中都想「算了，等疫情後再回去吧，我也沒有那麼多時間去隔離十四日。」我相信，疫情結束後，必有許多香港人會回家鄉，或是探訪親友。一家人終於能團圓，吃上一頓三年來的第一頓團圓飯。再看看臉上已布滿皺紋的外婆，不禁落下眼淚，外婆卻說：「三年了，還是小哭包呢！」然後被擁入懷中。我堅信，當疫情過後，看港人將變得溫暖，被親情包圍。疫情後，我們一定要重見光明，我們一定要幸福。

三年的磨練，使每位香港人內心都變得更強大。有逆風而上的人，有廢寢忘食只為補回因停課而失去的學習時間的人，最重要的是明明知道疫情狠毒，卻仍然無私付出的醫護人員。香港目前已有五次的疫情反彈，當我們準備看見陽光時，烏雲卻又來遮擋。這令香港人感到憤怒，

無奈和無助。香港人就像被調戲的小孩，不服氣，但也無法反抗。而我認為，這雖然成了我們不想看見和接受的事實。但它歸根到底還是事實，我們迫不得已要接受。因此，我相信，當疫情結束，我們將不再因為表面的轉變而感到難過或感動，反而能夠理智、冷靜地分析事情，再去找出解決問題的根本方法。疫情後，我們香港人一定學會思考，學會分析局勢。

因為疫情，香港被強制停止了許多活動，例如出國旅遊，多人派對等。首先影響了香港社會的經濟運行，例如金融業、飲食業和旅遊業。少了遊客來旅遊，本以「東方之珠」、「美食天堂」出名的香港不但少了收入，再者，還少了只屬於香港的熱鬧。現時香港街道冷清，香港人也因為少了交易而頹靡。待疫情結束，我相信映入眼簾的將不再是安靜得如死城般的香港，而是從前那充滿遊客，人人都在街邊吃香港特色小吃，街道繁忙的香港。而香港經濟也將因為旅客來臨而重新有高速發展。疫情後，香港人一定重新找回熱愛與動力，脫下口罩，展開花一樣美的笑容。

疫情後的香港，我知道萬物都會復甦，街道瀰漫魚蛋、燒賣和雞蛋仔香味，經濟繼續發展。而香港人將再次看見對方的笑容，與遠方親友一起吃上一頓美味的團圓飯，懂得思考更長遠，擁有更成熟的思路。這便是我想像和期待的疫情後的香港。



疫情過後的香港

新亞中學

陳紫灝



134

這三年來，我們經歷了這場疫情。不知不覺我們也上了三年的網課了，以我的觀察，香港人已經有了許多的改變。

二零二零年，香港陸陸續續發現了新冠肺炎病毒的感染個案，但由於一開始沒有處理好的關係，使病毒快速擴散，因病毒的突然來襲，打了香港人一個措手不及，很多人紛紛去超市搶購物資和日常用品。因此香港人開始大量購入口罩，口罩的價格便急速上升。學生們也只好踏上了他們的網課之旅。

二零二一年，香港的疫情反覆，情況不穩定。但由於疫情已經一年

了，政府也逐漸發力了，努力研發疫苗，希望疫情可以慢慢減少。就這樣，香港的下半年大部分時間，疫情都是清零的狀態。可是這種狀態也沒有維持太久……

因又有變種病毒的出現，使香港人再次開始與病毒鬥爭。可是香港人怎麼會害怕呢？政府把社交措施收緊，呼籲香港市民盡快打針。可能是有了經驗，市民也努力抗疫，但是還有一小部分人可不這麼想。那一小部分人可能剛從國外回來，沒有按照政府的要求隔離，在隔離期間出外飲食，使病毒再次擴散開去。

如今，香港人一起努力抗疫，在這場三年的鬥爭中一定會取得成功的！在這疫情過後，香港迎來夏天，希望未來，人與人之間的距離可以越來越近，彼此也能摘下口罩也卸下心防。待所有香港人在這疫情結束後，可以穿越人海去擁抱你愛的人。在此可能我們素未謀面，但希望各位一定要平平安安。相見之時，我們可以繼續向前行。香港人在這場鬥爭中，付出了許多，有時間的，有生命的。每個時代，都有英雄。在前線救命扶傷，逆向前行，迎難而上的醫護人員，就是我們的英雄。香港未來有甚麼改變，我不知道，但我認為未來，香港一定是美好的。

聖保祿學校（中學部）

萬蕊嘉



136

我們是誰？香港人。

香港人，又如何見證這幾年的更迭？如今，在這場沒有硝煙的戰爭中終於打出屬於我們的那片藍天。

疫情過後，香港是火鳳凰的涅槃重生，我們沒有倒退，鱗次櫛比的昌盛猶然存在。

打開門閘，步上街道，一切還是那麼的熟悉。鴿子從頭頂飛過，清風撫面。夕陽映襯着唐樓，在歷史的斑駁上灑上紅光。冷風變暖，香港在光照中蘇醒，寥寥行人的景象不復存在，遠方只有肩摩轂擊，熙來攘往。燈紅酒綠的市區遵循着以往那樣的樣子，高牆上五光十色的霓虹燈

逐漸點亮，商鋪緊閉許久的鐵閘已然打開。我回到了青睞的茶餐廳，坐下，連往往突兀的油煙氣也讓我安定。

老板娘走來，放上咖喱牛腩飯，也稍稍寒暄了幾句。這一切是多麼的平常。但疫情中，日常變成了無常，以前我漠視的點滴才變得彌足珍貴，成為了多日的眷戀。如今坐在茶餐廳，看向窗外，小販那又傳來了吆喝，糖炒栗子的甜香，以及水洶不通的街道上無休無止的喇叭聲。當這一切不再塵封在我們久遠記憶，而活在現實的時候，香港人平淡而幸福着。疫情過後，一顆糖化在了香港人的口中，以往的苦澀，被覆蓋了，消失得無影無蹤。

夕陽沉沒在天際線下，夜幕低垂。路燈微弱的光源聚合，點燃了整個市區。街上依然車水馬龍，大家卻好似從容了些許。我們一同揚起笑容，摘下口罩相見。共患難的我們即使是陌生的，沒說過話的，也格外親切。在疫情中，多了寂靜，多了獨處。疫情過後，我們更加滿足，更加珍惜。

搭上的士，過往的種種在腦海中重映，收音機傳來了電台的歌聲，香港人心中的哀愁與恐懼消散了，一道光又在我們心中點燃，那道光更是永不熄滅。

多少火足以鍛石成灰，多少冷能雕冰成形？我們不知道，也沒真正見識過，但香港人萬眾一心，足以迎來雨後彩虹。我深信香港精神，足以排除萬難。這疫情，便是最好的見證。

香港，在疫情後由散沙聚成了山，由水滴聚成了河。街上，也多了人情味。我抬起頭，邁開腳步，向未來走去。

迦密主恩中學

林曉婷

在疫情肆虐之下，香港儼然成為了一個戰場。近期更是嚴重了許多，確診數起伏不定，我們的心也隨着數字的變化七上八下的。街上喧鬧聲不再，取而代之的是寧靜。

有次偶爾去到中環，我也能感覺到這城市脈搏的心臟弱了不少。這次不是絡繹不斷的人流把我和家人衝散，而是夾着落葉的風把我吹醒。風把落葉帶到馬路兩旁的水渠口，那裏有許多它的同伴。似是心有所感，我環顧四周，想找找能否捉到熱鬧的尾巴。卻只看到霓虹黯色，幾盞的店燈還亮着，街上行人行色匆匆。拉緊的不是快要飛起的帽子，而是帶了兩層的口罩。

推開商場玻璃大門時蜷縮的手指，眼神裏透着的竟是不知從何下手的慌張。手上的手套也沒能為她帶來一絲安全感：手捧着一大疊書本的學生笨拙地騰出一隻手想要開門，急得汗都快要滴出來了，也沒有一人願意上前幫忙；巴士上層一個乘客打了一個噴嚏，其他處於上層的乘客，心都被轟了一下似的。各乘客帶着看怪物的目光，悄然無聲地退出上層巴士。

都說香港人冷漠，現在是更冷漠了嗎？我想只是恐懼罷了。誰又能在這困獸鬥的孤城中不「冷漠」呢？

疫情過後的香港

瑪利曼中學
曾芷柔

「嗰嗰，體溫正常。」每次出外用餐、購物、上學前都必經過「量體溫」的程序，要體溫在 37.5 攝氏度以下才能進入商店和學校。這個程序對港人來說已經不陌生，但心中難免會想：「到底疫情什麼時候結束？」

但疫情真的會結束嗎？如果疫情結束後我們真的能不再戴口罩嗎？眼前充滿著未知之數，但我相信疫情總會結束，我們總會有機會實現心中的夢想——小的夢想是能打破在茶樓間隔著家人朋友的膠片，大的夢想是香港的經濟和社會能火速地復甦，追回疫情前的進度。

疫情後的我們仍然會像現在一樣高度使用網絡嗎？在疫情下，我在網上購物、進行網絡會議等，雖然足不出戶，但透過網絡接收新知識、認識新朋友。不用走萬里路就能從網絡認識新的知識。

想必疫情過後的香港應該會有許多人繼續善用網絡和留在家中的時間，精進廚藝，甚至是健身做運動，努力讓身心變得強壯。

疫情持續了已經快三年了，大部分人已經不再害怕二零二零年的那個惡魔，只盼和病毒和平共存，重拾兩年前被擱置的夢想及對生命的熱誠和衝勁。這段難捱的時間無疑連繫了眾港人心靈和精神，把「獅子山精神」活活的體現出來。

你懷念從前和家人「飲茶」時的那顆晶瑩剔透的蝦餃從母親筷子傳達到你口中的那種感覺嗎？相信只要我們堅持下去，在不久的將來，這美妙的畫面將會重現。

東華三院李嘉誠中學
陳朗儀



一波，又一波，香港的疫情望不見盡頭，多少人本以為三年便可了結一切，却愕然發現不知還要與新冠過上多少年。人人都說香港是塊「福地」，天災地震少之又少，經濟發達，人民最為長壽。但就是這樣一塊「福地」却在這五波疫情中備受打擊，染疫人數之高甚至衍生這樣一句笑話：「你朋友沒有中新冠？哈哈那一定是沒有朋友吧。」而玩笑的背後，是慘痛的悲劇。

醫療系統的崩潰，市民的不知所措，政府所受的壓力，此番種種却未讓香港這名巨人倒下，而是讓逐漸冰冷的城市多了一絲溫度。香港人在這疫情中先是多了一分忍耐與團結。我們在這疫情中，不變的是由「沙

士」積累下的衛生意識；變的是更加謹慎。漫長的，由新年到復活節的疫情，有多少人忍着，按着，壓着自己出去玩耍聚餐的心。在醫療系統崩潰之時，又有多少中國人援港，幫助香港跨過難關。在廣東省和中央的政策支援下，一批批的蔬菜與醫療物資運送到港，這是內地人民之間的大團結。而小團結則是永遠衝在香港疫情一線的人員，醫護，保潔員和社工等，他們衝在第一線，不惧深淵黑暗，而是帶領後方望不見盡頭的人群，舉着火把，照耀前路。

最大或是一直都有的改變，但只是被埋在地府的「人情味」又被香江人所發現，洗乾淨，捧在手心，帶來明亮溫暖的火焰。說下我親身經歷吧，我住在寮屋區，四周雜草叢生，買東西也要去市中心才行。甚至房東給的地址在谷歌地圖上都無法找到。但就是一個地方，有一天我聽到家門外有人呼喊：「有人嗎，來給你們送防疫物資啦！」或許不是很貴重，不是金山銀山，價值連城，但有那麼一刻，我像是收穫了巨大的滿足與喜悅，一瞬間的情緒奔湧，讓我真的很想哭。

雖不知疫情還要經歷多少年，但我相信冰冷的疫情會讓這香江變得愈發溫暖起來，在這與時光拔河，白雲蒼狗中，在香港變化最大的，變化最小的，永恆在香港人心中的只有三個字——人情味。

聖公會林義謀中學
鄧韻瑜

夏日炎炎，戴着口罩，可謂熱上加熱。自二零二零年新冠疫癒爆發至今，口罩已經成為我們外出的必需品。而整個香港，都有着翻天覆地的改變。

兩年前，正當疫癒初現之際，因香港人有二零零三年非典型肺炎（沙士）疫癒的經驗，大家都會自行預防感染，戴好口罩，做足預防措施。而口罩，由當初「一罩難求」，到現在到處都有，人們甚至把口罩當成衣著的一部分，外出前還要看看甚麼顏色、花樣的口罩與衣服最合襯，可見香港人在疫癒下已「培育」出「新造型」。

決賽即席創意寫作比賽

142

對於口罩下的我們，究竟有多久沒有好好地看過身邊人不戴口罩的真面目？可能是數天，數月，還是已經兩年了？戴口罩變成了理所當然的事，那麼外出旅遊呢？

香港人以喜愛旅遊聞名，但自從疫癒，不少國家都收緊出入境限制，甚至不接受外國人到訪。而留在香港的我們，在不能離港的限制下，困在這蝸居已兩年多了。這段時間，多了人留在家自娛，亦有不少人帶着冒險精神，來個香港深度遊。看來香港人已適應了「留港旅遊」這個新玩法。



最令人感嘆的，相信不是上述兩項，而是我們說多了再見。在不同因素影響下，香港爆發了繼一九九七年回歸後第二次的移民潮。到機場的人，不是要離開，就是要與他人道別。往日歡樂、開心的氣氛，如今只剩下不捨與傷感。面對着未知的前路，香港人更加珍惜每一次的見面、相聚，因為我們心裏都知，離別是突如其來的，唯一可以做的，莫過於及時行樂、珍惜眼前所擁有。

再見說多了，慶幸還剩下一群「留下來的人」。第五波疫情來襲下，防疫政策不斷收緊，我們連外出的機會也變得微小。留在家的時間多了，我們的軀殼也一樣被困住了。社會充斥着無力感，被壓力推下樓的人一個接一個。沒錯，離別就是這麼的突然。有人說過，「面對死亡，你會更珍惜生命。」經過這兩年多的疫情，我深深明白到這句話。

總括來說，疫下的香港人最大得益，是學會珍惜，不論親人，朋友，還是每一次相聚機會，因為我們明白到沒有東西是必然的。

至於何時才能正式擺脫疫情，重回正常生活，我想這也許是個未知之謎。但我知道，在這壞透的時代，我們可以選擇做一個好的人。

希望疫後的香港人會變得不再失落、失望，取而代之的是一張又一張完整的笑臉。

聖公會林義謀中學
徐心源



當人們正幸福地享受生活，細啜着香茶，享受着微風吹拂。一股湧流就這樣「襲擊」了香港，不是別的，正是人們天天討論着的新冠疫情。當被這樣的湧流拜訪後，人們是依舊幸福溫暖，抑或是已經殘缺不堪呢？

首先改變的當然是生活，上班、上學、聊天，全都一一拱手給予雲端處理。全都不見面，只為防範那來勢洶洶的病毒，連動物也懼它三分。生活變得如此混亂。這殘局，該如何收拾？話雖如此，那殘酷的時間巨輪仍在不斷運轉。噴好了酒精，戴上了口罩，一樣要上路去。

除了這，怎能少了好的改變呢？因這疫情，有多少一直處於基層的人受到了關注？一直孤獨一人住的老人終於難得有人探望，不是兒女，是防疫的義工，雖陌面不相識，卻互相噓寒問暖。本來收入僅僅足夠的

納米房家庭，因要上網課而獲贈了一部電腦。這些原本人們毫不留意的人群，一下子成了鏡頭中的主角，被聚光燈照射着，令更多人關注起了這些社會問題。

那麼接下來呢？現在看似已經改變得太多，香港人都已經累了。何不試試古人所說：以不變應萬變呢？繼續自己的生活，喝着早已變冷的茶，享受着酒精的「吹拂」。既然不能拒之到來，那就默然接受吧。都已經穩固下來了，就把生活的那般衝勁隱在口罩背後，把汗水混於酒精中吧。就當作是生活的一部分，就不必再為之而改變了。

最後不變的，或許只有人們的團結與愛心。就如剛才所說的，幫助那些被受這湧流傷害的人，順利渡過這劫難。

當被這湧流蹂躪過後，香港人依舊過得如此幸福溫暖。

啟思中學
田宇軒

香港原是一個國際大都會，充滿發展動能。街道上總是人潮湧湧，夜晚，一座座高樓燈光照亮維多利亞港，燃燒每個香港人的雄心。

然而，一場世紀疫症改變了一切。

香港人逐漸納悶起來，不願意社交。以前，恰好遇上鄰居，我們會點頭、微笑，有禮地打招呼。現在，人人彷似只是擦身而過，毫無交情。以前，我們常常能在餐廳裏看到一家人歡天喜地的聚會，笑聲裏帶着溫馨，帶着快樂。如今，我只看見送外賣的人員東奔西跑，永無歇息的辛苦。香港人被疫情捆綁變得麻木，只望與疫情共存，而非抵抗。路上再看不見笑臉，環境更是寂寥。

香港人失去了動力。三年前，中環、金鐘，道路上車水馬龍，人們急促上班的步伐，正是香港發展的動能。現在，人人被困於家中，逐漸失去努力學習和工作的動力。往街裏繞了一周，香港人的熱血精神，像幾乎化為烏有，連街燈的光也變得暗淡，人也心灰意冷。

這場風暴帶來破壞，令天空淚雨同下，大霧彌漫，掩蓋屹立的高樓，遮蓋了獅子山。以往的繁盛的景象再也不見，留下的只有疲倦，實在令人唏噓。但只要香港人重拾自信，重拾香港人的精神，定能扭轉逆境，展望將來。

疫情過後的香港

北角協同中學
莊永泰

隨樹上枝葉由綠轉為枯黃，隨天邊夕陽升起並落下，時光匆匆，如流水一般沖刷着我們的生活，轉眼間，疫情似乎已過了三年時間，而那本應車水馬龍的街上卻已渺無人煙，熱鬧非凡的市集變得讓人感到無比冷清，疫情像個不穩定的炸彈，隨時可能爆發。

在這三年中，人們漸漸少了對生活的熱忱，那熱切的內心似乎多了一份寧靜，但就是如此，人們似乎更加珍惜當初眼前那平淡而又樸素的生活。

疫情前的香港人，似乎對生活有着很大的不滿，每天以消極的心態去面對那鏡中的自己，而怨恨的心似乎都在那一言一行中擴散開來。比如投訴，本是用來正當保障自己利益的手段，但在之前，投訴似乎成了自己對生活不滿的宣泄口，人們都以不合理的理由去使用那權力。我曾聽過一個荒謬的事件：曾有人因企鵝館太冷而投訴，但明明企鵝需要在較冷的環境下生存。我想，這不應該是我們應該有的生活態度。

而現在的香港在疫情的三年中，人們似乎更加珍惜那平淡又珍貴的生活。人們變得更加正面，在疫情中，有越來越多人加入抗疫行列中，像那逆流而上的鯉魚一般，人們積極地生活着，發現着生活中該有的美，一種平平淡淡卻扣人心弦的美。

也許，比起抱怨生活中的不順利，不如去擁抱生活，因為不正是生活有它的酸、甜、苦、辛、鹹，才變得讓人如此回味無窮嗎？

荃灣官立中學
饒清桐

我走在街道，觀察着不太熙攘的人流。縱使新冠疫情已經在各界協力下，變成如流行性感冒的存在，市民還是被低壓悶熱的雲翳籠罩，彷彿已被頑強不衰的病毒嚇怕，再沒有那股「天塌下來當被蓋」的灑脫。

疫情一晃便過去三年，這九百多個日夜裏，多虧口罩、社交距離、禁制措施等等，使病毒的傷害降至最低。同時，也如一把削鐵如泥的利刃，狠狠捅穿人與人之間的連繫，再毫不留情地收回，入鞘，留下潰散的人際關係。

尖沙咀某大型商場，商場大門的手柄彷似被火燙過，市民連人一秒鐘也不想碰到。

一個家庭正要離開商場，媽媽以紙巾護手，拈着手柄，勉強開出一道縫讓丈夫和女兒穿過。確保他無恙立於門外，自己以迅雷不及掩耳的速度閃身而過。大門在他們身後一對拿着大包小包的夫妻面前重重關上。

旺角連鎖快餐店，各人臉上都蒙着厚厚的一層口罩，有的奇形怪狀，盡顯專業；有的花里胡哨，盡顯趣緻。

一個衣衫不整，頭髮亂糟糟的人走了進來……他……他竟然沒帶口罩！所有人心中警報作響、被觸及虎鬚，團結一致將其趕出店外。這潦倒的中年人，口罩剛被弄污了無法使用，手上又沒有足夠的錢，只是希望快餐店內會有人「疫」中送「罩」而已，但無人理會。

荃灣一處私人屋苑，女孩已被困家中多天，不知是麻木了還是甚麼，

她頹廢地宅在家中。

「電影院和餐廳也相繼解除禁令了，不如邀約同學出外吃飯？」

「不要！」

「為何呢？停課兩個月還不夠嗎？」

「妳不要在這嘮叨，媽媽！我自有分寸。」

媽媽自討沒趣，皺眉走出女兒的房間。其實女孩內心是渴望外出的，但她不知何時起：害怕跟人對視、煩厭人滿為患、不屑熱鬧氣氛，更重要的是，她好像忘記了要如何跟人暢談。女孩自己也搞不明白。

新冠疫情啊，你還真是為禍人間！即使不再猖狂於奪走人們的健康，卻竟然留下另一種植在人心的病魔：冷漠。

聖保羅男女中學
王子瑤

每一場災難，都會改變人們的意識和行為。一場疫情，一場人類與新冠病毒的鬥爭，又將給七百五十萬香港市民帶來什麼改變？

從個人層面，首先，在經歷了三年新冠疫情後，大量的香港人都被普及了傳染病預防知識，健康衛生的生活習慣進一步被強化。每一次的疫情都是一次全民健康生活方式最好的教育。人們開始避免前往人多聚集的地方。今後，消毒液、消毒紙巾、口罩等可能會成為香港人居家必備的用品，且甚至會有儲備一定衛生用品的習慣，諸如此類的行為，都表現了人們對生命的更加重視。此外，此次新冠疫情亦令香港人更加敬畏大自然，拒絕食用野生動物。二零零三年非典時，由於餐桌上的果子狸使人類受到感染，而是次疫情又是因武漢野生動物市場的穿山甲感染上千上萬人民。兩次重複又沉痛的教訓，使更多香港人開始尊重自然，敬畏世間萬千生物並堅決抵制食用野生動物。人與自然的關係，並不應該是非弱即強、非生即死的關係。人和自然二者共生共存，互為依靠，才能創設更加穩健和諧的發展環境。

150

從精神方面，香港人民在經歷這場疫情後，對幸福的追求和精神追求方面都發生了巨大變化。疫情發生前，人們對幸福的追求更多集中在物質需求方面，而疫情改變了人們對於幸福的認知，使香港人重新審視人生的意義，重新審視何為幸福的來源：粗茶淡飯幸福，平平淡淡亦是幸福，擁有一個健康體魄更是一種必要的幸福。有了健康，意味着才有機會創造並享受人生中其他方面的美好，最好的投資，便是投資於自己和家人的健康。

疫情發生前人們在精神追求方面更多關注自我成長和自我實現，而三年的疫情過後，香港人在情感需求方面發生變化。

一是對於親人的感情更加深厚，向他們宣傳疫情的相關知識，對他們採取有效的防控措施，珍惜與他們相處的每分每秒。困難中，始終有人為我們負重前行；二是在感受並理解他人的處境和情感方面的同理心得到了增強。正是由於香港社會成員廣泛的同理心，才促成了抗疫期間「萬眾一心」的集體行動，這也是香港抗疫最終得到改善的深層文化因素，也將會是香港往後戰勝疫情的重要保證。

疫情反反覆覆，來勢洶洶，都讓香港人認識到，世界的無常和動盪，最終也會直接或間接地影響到每一個人。面對疫情帶來的各種層面上的改變，我們應保持積極向上的心態，不要灰心沮喪。即便疫情為香港人的生活和精神帶來了重大改變，但每個香港人積極抗疫的心卻依舊在疫情的霧霾中閃爍着，為了感受疫情過去雨過天晴的甘甜而奮鬥。愛自己，愛家人，更愛香港。

沒有一個冬天不可逾越，沒有一個暖春不會到來。前行之路必有光亮，勝利終將屬於香港。

賽馬會萬鈞毅智書院
曾雅媛

疫情，一場無硝烟的戰爭，所有人都在與之抗衡，這其中也包括着我們學生。

疫情現在已成為與我們最息息相關的話題，每天都有人在惶恐着，害怕下一個「中招」的就是自己。在疫情開始的事候，所有人都十分慌亂，生怕自己感染或買不了菜，超市、街市通通被搶購一空。但是到現在，我們有中央的支援不用害怕糧食供應不足。我們也不會那麼擔心被感染，因為我們有完善的醫療設備。

作為一名學生，疫情帶來的影響十分巨大。我們在這三年裏，幾乎大部分的時間都是在家裏度過，我們在家裏上課，在家裏用手機完成和外界所有的溝通。我們太久沒有見過陽光了。如今好像一切都恢復了正常，我們可以去上學，早上的交通也像從前一樣十分擁擠。街道上也多了許多人氣，不再是冷冰冰的樣子。在學校，我們也見到了許久未見的同學。

152

世事雖然無常，但只要我們能夠保持穩定的心態無論是多麼辛苦的日子，總會有過去的一天。

疫情過後的香港

張沛松紀念中學
黃穎思

我看着玻璃窗前的香港，遠在天邊的大廈至今依然屹立不倒，只是少了熱鬧而熟悉的氛圍。眼前逐漸冒起一絲水氣，遮蓋了一半視線，不知不覺與口罩成為朋友已有三年，從當初抗拒到逼於無奈，我們似乎習慣了。

我悶悶不樂走到餐桌前，拿起剛煮好的咖啡，旁邊有一張紙寫着「相信時間，也相信我們的努力，一切會變得更好」。原來是咖啡店的老闆帶給我的安慰，我看着遒勁有力的字迹，想起上次收到手書已經是疫情前，為了避免傳播病毒，電郵和手機通信已成無奈之舉。

我打開手機，看着背景相片，漫天桃花形成的花海，令我看得有點出神。當初拍下這些照片時，我還在心底許下承諾，若下一年成績好，一定要到此一遊。沒想到，目標達到，桃花却不等我。桃花林被一年又一年的疫情折磨得千瘡百孔，最終不再像以前盛開得燦爛。

或許不只是我一個對疫情資訊變得麻木，而是全香港人的心態都因染疫人數似變得刀槍不入。但其實沒有一個人會對生命無動於衷，哪怕醫生經常經歷生離死別。香港人面對疫情變得順從，是因我們不願被疫情限制自由和希望。

真正的自由在於心態，也在於隨心所欲，我們暫時的委屈只是為了更好的將來。

而我相信漫天桃花也會有盛開的一日。

協恩中學

陳紀彤

三年前，一場徹底改變香港人的疫情毫無預兆襲港，顛覆了我們各人的生活。

因為各種因素，在疫情出現後，我們大大減少了外出旅行，甚至是踏出家門，到食肆用餐的機會。如非必要，人們都盡可能留在家中，減少與人群接觸，導致了許多食肆、小店停業，以及不得不提的各種網上活動的出現。

失業率逐點上升，學生們幾乎每天也要面對着電腦屏幕，這些看似微小的改變，已經一點一點地侵蝕我們的生活。香港人逐漸變得負面、失去耐性和信任，面對疫情無止境的等待，更是感到絕望。日復日，疫情經歷了五波，每一波對香港人而言都是一場考驗，一場難關。慢慢的，我們開始懷疑，到底身邊的人是否確診，開始擔心自己不知何時會「中招」。香港人對生活感到絕望，對這場不知何時終結的疫症失去耐性和感到厭倦，但同時又對各種「生活習慣」習以為常，「限聚令」、「口罩令」已成日常基本規條，甚至無足掛齒。

的確，這場疫情是帶來了負面影響，但同時也請不要無視它為我們帶來的好處。

正正是因為疫情的出現，香港人才會注重衛生。戴口罩，勤洗手，用酒精消毒液搓手等已是大家習以為常的事。現在要到主題樂園玩一趟，或只是外出吃個飯，也要考慮到「限聚令」、考慮到人群帶來的衛生問題。有研究顯示，正正是因為疫情，人的雙手反而比過往更乾淨，細菌大大減少。疫情讓我們更注重個人及公眾衛生，這是無可否認的。

再者，我們因為疫情更加守望相助，更加珍惜彼此。疫情底下，我們都變得更懂得體恤人，更明白各人的難處，而會主動伸出援手，在這場疫症的陰霾下盡顯人性的光輝。很多義工團體、社會機構等都會主動為獨居長者、基層市民分享物資，盡可能在「口罩荒」、「超時搶購熱潮」等的狀況下提供最大幫助。而且，因為疫情間接地為我們築起了一道道牆，隔在我們彼此之間。香港人才更珍惜與親友見面的時光，更懂得溝通的重要性。這場疫情奪去了很多人的生命，令我們更懂得感恩，更珍惜彼此。

三年前襲港的這場疫症，為我們帶來了意想不到的改變，但願香港人在等待的同時，攜手共渡難關，並且能夠擁有「苦中一點甜」，因為在疫情過後，必定有一個更美好的香港在等着我們。



拔萃女書院
歐卓怡



人本來是一顆顆散落的珠子，在疫情的波濤下被沖散。全球幾十億人口不無期待疫情的陰霾散盡，風浪退去的那一天。疫情過後的香港，會有充滿希望的陽光照進每個香港人的心裏。

疫情過後，學生不必戴上口罩，也不必再隔着冷冷的屏幕上課。同學們能重新在操場上、在課室裏、在花園的櫻花樹下，找回那幾聲歡笑，尋回屬於青春的汗水，覓回那段專屬於年少的美好時光。讓笑聲、讀書聲響遍整個城市。

此外，港人的防護及衛生意識必定會有所提升。知道自己感冒了，會主動戴上口罩自我隔離，護己護人。在公共場所，也必定會做好徹底的消毒工作，杜絕細菌、病毒滋生的機會。疫情期間所建的方艙醫院、隔離設施，也許會被改建成其他公共設備，甚至被保存成為「歷史文物」。

疫情過後，香港的街道，也會找尋回它那久違的喧鬧。街上的商鋪不再門可羅雀，張貼着「已結業」的大字報，而是客如雲來，生意風生水起。訴說着各種語言的不同膚色旅客，再次回到這個繁華的國際大都會，東方之珠更為璀璨奪目。

社會上，人與人之間的隔離也終被打破。在歡聲笑語之間，多了一份珍惜。許多分隔中港兩地海外親戚，終能回港探親，共享天倫之樂。家人之間一顰一笑，一言一語，也顯得格外珍貴。

經過疫情的一番洗禮後，港人必定會更為團結。以愛為線，像珠子的港人在疫症下被緊密的串聯，心連心，凝聚成無堅不摧的力量。終於，煙霧散去，疫情被我們擊潰。相信疫情過後港人更能體會到團結的力量，以灼灼愛意點亮對未來發展的信仰，將所有困難逐漸消融。

我堅信，疫情的風雨終會退去，一個明亮無比、溫暖的晴天將會降臨。陽光灑遍每一個角落，抖落生命風塵，點燃生命激情的火花。這一天，一定會到來！



新界鄉議局元朗區中學

蔡詠茹



還記得，那是平凡的一天。我坐在沙發上看電視，一邊思索着聖誕節要怎樣和家人朋友慶祝，嘴角不其然就上揚起來，期待的心情瞬間湧上心頭。此刻的我卻沒有為意，新聞報道提到，中國武漢出現了一種前所未見的新型病毒，現已有幾人確診，情況令人擔憂……

時光飛逝，轉眼間，三年過去了。在這三年內，世界好像都亂作一團，全球肆虐的病毒和種種防疫政策限制了我們的生活。想必三年前的我也未曾想過，自己的初中生涯會在家中與電腦一起渡過。

這場突如其來的疫症帶走了許多，同時卻又給予了我們很多。肺炎及各種後遺症帶走了健康和無數生命，防疫政策帶走了我們日常生活中各種自由，地域的限制也剝奪了與心愛的人見面的機會……這些無疑是

的。可是，上天關上了一道門，它必會為你留一扇窗。這場疫症中，香港人又將獲得甚麼呢？

「咁咁咁——」戴好防疫用品走在街上，我時常會聽到救護車響亮的聲音，現在全城關注的話題不外乎是每天確診人數和死亡數字。原來，生命是如此脆弱。朋友的奶奶確診三天後突然離世了，她哭着對我說：「奶奶生前身體一直很健康，我還希望她可以參與我的人生久一些……」我鼻子不禁酸了起來，死亡是可怕的，在死神來臨的時候，我們卻甚麼也做不了。可是，在惋惜的同時，我們也深明了一個道理：珍惜眼前人。這句話是老生常談了，可是嘴上說容易，做起來卻很難。我們常常覺得自己不夠幸福，但是原來在死亡面前，擁有時間和珍愛的親人在一起，已是難能可貴。懂得珍惜時間。珍惜所愛的人，離別，可能會變得沒那麼可怕。

到菜市場買菜時，我看到了以下這幕：一位婆婆忘了戴口罩上街，她慌張地站在街上不知如何是好。慌張之際，一位途人向她伸出了援手。看到這裏，我的心變得溫暖起來，常聽說香港人情比紙薄，香港人總是冷漠的，可是在這次疫情中，我卻看到了不少溫情故事，各種疫情優惠，市民熱心助人等，讓我看到了久久不見的人情味。

27

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

北角協同中學
徐凌雅雯

陽光下的「五味」

猛然回首，才發現，當時牽動我情緒的每一件事、每一個人，無論大小，都在陽光下成為了我領間閃閃的汗珠。

我是一名學生，每個上學的早晨都強行扯斷床與身體的「如膠似漆」、匆匆趕下地鐵與幾位死黨在書包的碰撞中共同走進教室，再一起哼着放學鈴聲原路返家。按部就班的兩點一線，每一天都樣，每一天也都不一樣，一樣的人，一樣的物，不一樣的事，不一樣的情。

剛一下地鐵，好朋友們就圍了進來。三金好奇地問道：「你背了個書包，手裏怎麼還拿了三袋子？」這一問，另外兩個女孩的目光也聚集了過來，我一笑：「你們三個都在暑假過生日，存心想在開學那天累死我嘛！」他們的眉毛瞬間揚了起來：「還以為你不記得了呢！」我將三個禮物盒、紙袋和裏面的禮物拿出來，我們攬成一團，還有兩個人立刻拍照發了「朋友圈」。

那一刻，絲絲甜味繞在心頭。



學校小測成績發下來了，三金和小文在看到試卷那一瞬安靜了下來。下課之後，我和魚兒默契地選擇了安慰：「還好啦，合格了，不用重測。」

埋頭在課桌上的兩人傳來悶悶不樂的聲音：「這個成績怎麼考大學啊……」

我與魚兒一對視，提出了一個方案：「在學校寫作業吧，每天都是，如果想進步就不許懶惰。」

那天開始，我們四個的身影會不定時出現在圖書館。橙黃的燈光暈在課桌上，我們手上捧的不僅是書，還是學生的夢想。

有時出校門時天空已經暗了，肚子餓得嘴裏有些發苦，但我樂在其中，心中暢快。如果有人同路，夢想就不再遙遠。

陽光下一起奮鬥的時光和那些酸甜苦辣鹹，那些不同的味道像沾滿晨霧的蓓蕾，沁入心田。在片片瑣碎而輕薄的雲彩般的事件中，酸似不歡事，甜似樂事，苦似挫敗，辣似刺激，鹹似淚水，印在我的內心深處，回味無窮。

基督教宣道會基中學
趙曉楠

終於，考到了香港的高中。母親在香港的租屋和工作事宜仍未安排妥當，不放心讓我獨自一人居住，便把我托付給她的遠房親戚。雖說是親戚，但平時非逢年過節則不會見到，關係疏遠。我多少是有點怵的。

母親把我送去親戚家，進門前鄭重囑付：「只是住一個月，在別人家要眼勤手快，沒人慣着你的。學習也不許耽誤了，媽媽知道你可以的。」聞言，心裏澀澀的，誰又想俯仰由人呢？我無言地提起水果和手信跨進門檻。母親讓我叫那對夫妻「姑姐、姑丈」。

我就這樣住下了。早飯一般是自己出去買來吃，一個叉燒包，一杯豆漿，背上沉沉的書包，一邊吃一邊走去學校。學校有午飯，晚飯則是在外面買麵條。這樣的伙食當然沒有母親在身邊時的好，但我總是告訴自己：一個月很快就過去了，學習為重，沒那麼多好計較的。母親常給我打電話，問問吃得好不好，學習成績如何。每到這時，我總是自豪的，拿出在學校的成績吹噓一番，聽到母親的誇獎，便又能甜甜地入睡。在親戚家的時間，我總會盡快寫完作業，努力做一個聽話的孩子，搶着幫姑姐打掃衛生。可是，生活並不會總那麼一帆風順。

有一次晚上溫書時不小心睡着了，姑姐早晨開門進來就問：「你是不是一晚上沒關燈啊？」我感到惶恐，「昨晚看書睡着了，忘了，對不起，下次會注意的。」姑姐撇撇嘴，我聽到她小聲嘀咕：「香港電費那麼貴，這次肯定要多交，有外人真麻煩。」那一刻，我的心被重重提起，吊在嗓子眼。若是母親知道我這麼認真努力，會表揚我吧……

從那以後，我便盡力在學校把作業寫完。午休時間，頂着吱吱嘎嘎的電風扇和昏沉的腦袋奮筆疾書，因為還有家務，放學後也不再和同學

晃悠著回家，而是小快步趕回去。

可是晚上回到房間，看到那個代替原先大燈泡的節能燈，還是會覺得委屈和酸澀，但總不好說什麼。於是便也將晚上的學習時間轉移到圖書館，圖書館十點關門，我總是在自修室呆到最後一個才走。苦嗎？苦啊。但是看到因為「被迫」自律而蹭蹭上漲的分數和母親寬慰的音容，我總感覺又能堅持下去。酸嗎？酸啊。洗澡時間長一點，熄燈時間晚一點都會被喋喋不休的嘮叨，委屈總會不斷重複，但不就是一個月嗎？熬熬就過去了。辣嗎？辣啊。姑姐姑丈暗地裏的嫌棄和不滿總會狠狠地刺破我軟弱的自尊心，但那又有什麼要緊呢？越來越優秀的自己總會將破碎的心又重新拼起，鹹鹹的淚水是我努力的證明。

我沒有辜負父母，辜負師長，我在學習路上努力奔跑，這一個月的學習生活只是助我盛放夢想的土壤。我並不怨姑姐姑丈的尖酸刻薄，我感謝他們讓我提前經歷成人社會中的酸甜苦辣鹹，給了我繼續拼搏學習，不寄人屋檐下的理由和力量，希望這份力量一直延續下去，讓我在學習路上永無所懼。

聖保羅男女中學
卓子晴

小學時，每天都只盼着早點回家，對溫習一萬個不情願，常常期待着考試過後的狂歡。現在回首，心中五味雜陳。或許是因為體驗到學習中的酸、苦、辛、鹹，其實都是甜的化身。常說苦盡甘來，我更認為是甘在捉弄人們，偽裝成其他模樣，最後給我們來一個大驚喜。

決賽即席創意寫作比賽

164

在學習當中，我們只覺得辛苦。大段的注釋，密密麻麻的課文，看起來都讓人心慌。重重覆覆背誦好幾次，才終於記起來了，卻在背完另一篇課文後把這篇徹底忘了。那一刻的苦惱無奈，那一刻的欲哭無淚，乃學習之辛。是在大汗淋漓，用盡全身力氣，使出渾身解數後，發現一切徒勞無功。我們討厭學習就是因為怕白白浪費心機和體力，我們怕辛換不來甘。但誰說那刻的辛不是蘊含著甘？哪怕有一瞬間，我們把課文完整地背誦出來，有一瞬間，我們在考試中把它背默出來，哪怕有一瞬間，老師提問時，我們能在眾人佩服的目光中昂首。農夫種下種子，也得等秋天收割，難道每天查看時唉聲嘆氣嗎？不要等待甘甜的到來，把它搶過來呀！

這麼多的科目，注定有我不喜歡的。上課時無聊至極，溫習時腦殼發疼。或許是靠死記硬背的中史，或許是永遠算不對的數學，我越討厭一科，我考得越不理想。一開始，我總想着逃避，但我看到了苦中的甘。數學是很苦，但算出答案後，回首看看細密的步驟，成功感油然而生。中史是很苦，但看到唐朝初期賢明的君主，看着人們思想上的躍進，令我產生了興趣。正是因為不曾探索，對它們的了解才過於片面，人云亦云。在不感興趣中找到感興趣的，從而擴充，就能轉苦為甘。在一盤沙拉中，驟看一切被討厭的沙拉醬覆蓋，若能撥開拿出蕃茄，嘗嘗那甜甜的味道，也就忘了那沙拉醬了。

成績雖不是學習的全部，卻是我最注重的。收到不如理想的成績後的崩潰，與付出不對等的結果，常令我精神狀態出現問題。淚水嘗起來固然是鹹的，與溫習的辛，努力的苦混合起來，怎會甘呢？但沒有鹹就沒有甘。發覺不了自己的過失，就沒有改正的機會。這次若是嘗到甘了，驕傲便會充斥內心，換來下次的鹹。淚水刷過臉龐後，臉上涼涼的，呼吸的空氣也是清甜的，這是為下一次完美的成績而綻放的笑容做好準備。

常說「檸檬精」就是那些嫉妒他人而作妖之人，酸就是嫉妒的味道。看着別人閃閃發光的成績單，看着別人自信地補答自己答錯的問題，看着老師成為雙面人，對他人笑意盈盈，對我滿是不悅，真的很「酸」。但我們為何不作一下「妖」呢？為何不因為明白自己不夠格而拼命努力，追上他人的步伐，再一躍成為閃光點呢？酸的滋味不好受，所以才要發憤圖強擺脫它，使它「甘」起來。

「甘」喬裝那麼多次，它真身是什麼？是上課時，同學開出一句玩笑話，全班哄堂大笑，是同桌教我答問題時溫柔的面容，是玩遊戲活動時同學高呼答案，是與大家一起並肩作戰，只求在頂峰上相見。是回首看着走過來的路，是看着筆記一疊又一疊，是溫習到忘了時間，是互相致電互相考核。不要被很會捉弄人的「甘」欺騙了。學習的甘，獨一無二，令人回味無窮。

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

保良局第一張永慶中學
林曉婷

根據中醫學的理論，五味指的是一般人能嘗到的五種味道——酸、苦、甘、辛、鹹。一盤美味佳餚能更加香醇誘人，自然少不了五味的點綴。我的學習生活亦是如此，要想活得多姿多彩，便要加幾味調味劑，才能激發學習生活的繽紛色彩。

決賽即席創意寫作比賽

166

學習生活如一葉小舟，在浩瀚的知識海洋裏飄浮，難免會經歷大風大浪，第一次想到的滋味是鹹鹹的海水。依稀記得第一次上學，站在幼稚園門口，媽媽撇開我的小手要我好好讀書。望着陌生的環境，媽媽離開的背影，無數思想在心中奔騰。第一次踏入校園的我，在門口嚎啕大哭，嚷嚷著不要上學。豆點般大的眼淚傾瀉而出，順着臉頰流進我的小嘴，那味道是鹹鹹的。所以，小時候的我認為學習是鹹的。

再後來一點，我長大了，也到了步入小學的年紀。小學的我依舊天真，懂得了拼音，學會了二十六個字母，也習得了寫字。開學時，班主任打算評選班長，我勢在必得地報名參加，結果事與願違，我落選了。小時候的我第一次經歷失敗，看着另一位同學戴上班長徽章，心裏很不是滋味。一整天心裏都酸酸的，悶悶不樂。小學一年級的我覺得學習是酸味的。

光陰似箭，日月如梭，世間萬物無時無刻在變化。而我，也在長大。上到高中的我，擔任了班幹部，也擁有了責任心，成了班裏的榜樣。可一次錯誤令我銘記於心，記得那一次我忘記帶功課，內心十分煎熬，糾結要不要告訴老師。後來我選擇了隱瞞，當我被老師戳穿時，全班同學的反應，令我講不出話來。我彷彿吃了魔鬼辣椒，臉瞬間火辣辣的，一身大汗，這種辣讓我銘記至今。

「書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟」。當我面對呈分試時，我明白了何謂苦澀。那時的我為了進入心儀的中學，每天發憤圖強，日日溫習。每天都沉浸於沉悶的學習中，我試過連續補習好幾個小時，也試過溫習到夜晚。那時的我因為面試失誤而哭泣，也試過因為記不住單詞而煩躁，那段日子是真的很苦。

時間悄然移動的指針指向了未來，眨眼間我告別了童年。如今的我進入了當初心儀的中學，所有的付出都沒白費。正所謂「苦盡甘來」，當初的酸苦辣鹹，成就了如今甘甜的日子。當時付出的淚水與汗水，都匯聚成一顆甜口的糖。如今的我在操場上揮灑汗水，享受美好青春。

在學習生活裏，有酸、有苦、有甘、有辛、也有鹹，它們都是成長的一部份。雖然沒有人想經歷挫折，但無論是哪一味，只有我們親自品嘗，生命才會五彩繽紛。要知道，烏雲密佈後，永遠是晴空萬里；漆黑深夜後，永遠是萬丈光芒；辛苦付出後，永遠是收穫滿滿。不如從今天開始加入五味調味劑，讓生活更加有滋有味！

31 五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

荃灣官立中學
葉慧嵐

人們總說學習生活是最苦澀的。每天只對着一堆學習材料埋頭苦幹着，一天不知壞死多少腦細胞。但我就不那麼認為，我反而覺得，學習生活是充滿酸、苦、甘、辛、鹹的。

決賽即席創意寫作比賽

168

首先，酸給我的感覺就是學習上的心酸。我們總是為一個又一個的測驗和考試日以繼夜、廢寢忘餐地準備，可最後換來的，是不如意的成績。有時候，我也會質問自己，究竟這一路以來的努力是為了什麼，是為了打擊自己，還是讓自己委屈？

苦，顧名思義，是我在學習上的大魔頭。對於你來說，苦是什麼？要背誦很多東西？要算很多公式？於我而言，苦是苦在被剝奪了很多時間。正如梁啟超在《最苦與最樂》裏提到，人生最苦的是莫過於沒完成應該負責的事。身為一名學生，複習、練習是我的責任。我心裏的惡魔總是在慾慮我放棄，說實話，我也有過這麼一瞬間想放棄，但卻沒法這樣，只因良心的責備。為了負上這個學習的責任，我只好回到書堆裏接受命運的安排。可出來的時候，一天的時間已經快完結了。別人總說現在的辛苦是為了將來能更舒適。我明白，但我不還是個小孩嗎？沒有娛樂、休息的時間才是最苦的。

甘，苦盡甘來。有一說一，有時候花了很長的時間在學習上，最後得到了很好的結果，確實很有滿足感。甘從何來？不就是拿回卷子時看着成績那種甜滋滋的感覺嗎？那一刻，我真的很感謝之前很苦的我，也



算是嘗到了那種苦中帶甜的感覺了。

辛，是辛辣，是數學。我的數學確是一言難盡。它在我的學習生活裏完全就是妥妥的絆腳石。每次在家裏為考試測驗做無數的練習，覺得都會了，以為自己終於開竅了，結果到頭來啥也不是。眼睜睜看着試卷：「怎麼就想不到了呢？」我差點就要在空曠而靜謐的環境中喊出來了。我尋思家裏做的挺輕鬆的呀！怎麼到考試又一竅不通呢？無妨，唯手熟爾。那能怎麼辦？繼續做練習唄！我就不信我不能克服這十級辣。

鹹，是海水，是淚水。有時候整天坐在書房裏，想着放學回來要做功課、溫習、睡覺，隔天又起來上學，每天重複着一樣的動作，想想還真的挺心累的，而且快崩潰了。有時候躲在書房裏偷偷哭了會兒，哽咽着擦淚水，一會兒又沒事了。也許鹹就是這個感覺吧！只停留半刻的時間，很快地，海水就退潮了，我也該收拾收拾心情了。畢竟，不學還得學，不然就不學無術了。

學習生活是多姿多彩的，有鮮艷的，也有暗沉的；有甜的，也有苦的。但苦澀並不代表是壞事，有時候，從苦澀裏還能學習到堅持和成長呢！學習也是我們在生活中不可或缺的一部份，與其想盡辦法去挑食，挑走苦瓜、辣椒，不如來個大雜燴，什麼味道都嘗一下，說不定會有驚喜呢！



32

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

保良局唐乃勤初中書院

張志威



人的一生如同五味般，即酸、苦、甘、辛、鹹。在不同的人生階段中，我們能夠體會到不同的味道，它們亦影響着我們的喜怒哀樂。在我們的學習生活上，亦是如此……

在學習中，有時總會不盡人意，即使我已為學業付出不少努力，但結果卻是令我垂頭喪氣，無比失意，這可能就是五味中的酸了吧？同時，這也警諭我要付出比旁人多出千百倍的努力，才能追上他們遠於千里之外的步伐。這時我會告訴自己：別放棄，只要肯付出努力，鐵杵亦可磨成針。

在學習中，苦更是不可少的，或許只有我們才知道在這條與上萬人

競賽的路有多苦。古語有云：「吃得苦中苦，方為人上人。」在學習中，我總要學會苦中作樂，從「苦」中吸取經驗，才能在賽道上緊隨他人，快步前行。這時，我會告訴自己：苦只是一時的，若能捱過此時的苦，以後總會出人頭地的。

在學習中，我們亦能嘗到甘，那是甜的味道。在經過我的不斷努力後，我終於嘗到了一些甜頭，可這只是短暫的，若想長遠，只能繼續在這段賽道上奮鬥，不能落後別人。

在學習中，我亦會迷惘，在黑暗無比的路上不知何處去。此時，我只有辛苦的不斷向前摸索，盼望着終有一天可以找到出路。魯迅先生曾說：「世上本沒有路，只是走的人多了，也便成了路。」我只有抱住這份希望和心裏的光明，一步一步向前走，總有一天前路會在我們眼前，可謂是風雨之後，總會有彩虹。

在學習中，身邊的人都在默默進步，當我仍在原地踏步時，我的味蕾嘗到了鹹味，這彷彿是警惕我說：該清醒了，是時候追回落後的知識。或許如此，我回到了正軌，繼續與那些參賽者一決高下。

人生有百態，學習亦是如此，若我們能體會到五味帶出的提示，那我們就可以在人生賽道上不落後於別人，一直不斷前進……

33

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

拔萃女書院

王瑞琪



在這十幾載的學習生活中，我逐漸從一名咿呀學語的幼兒，成長為了一名亭亭玉立的少女。從一開始由父母引導，進入「學習」這浩瀚無邊宇宙的剎那間，我便深知學習於我是終身的相伴與相知。可朝夕的相處不僅僅代表我們一直都是客客氣氣的，我們也會產生疑慮，我們也會感到迷茫。而這充滿「酸，苦，甘，辛，鹹」的日子，才是我最真實的學習生活。

有的時候，學習是那麼的枯燥無味，彷彿入口的苦藥，滿腔苦澀。某些夜裏，從埋頭苦寫稍作歇息，仰頭望向窗外時，卻發現天空早已從淺藍轉變成黑，萬家燈火竟也在不知不覺中閃爍起來。心中禁不住的升起一抹惆悵，只覺學習的漫漫長路是那麼的孤獨。後來我才感悟到，或許有些苦，必定要獨自品嘗，獨自地艱難下嚥。

有的時候，學習生活卻是清涼甘甜一味。當我們學有所獲，好成績公布的那一瞬間，心一定會有所悸動，我們也會放鬆緊繃的身體，默默蹭掉掌心的汗水，展顏一笑。可仔細想想，那真的是因為物質或成績上獲得成功而感到愉悅嗎？或許並不是。真正的學習更是一種自我修煉以及品德上的修養，而真正使我們倍覺甘甜的，也許就是心靈上的滿足和靈魂上的提升罷了。



慢慢地，慢慢地，我也彷彿在學習這碗良藥中品味到了更多更多的味道。歲月流逝間，我彷彿意識到，或許長久以來我都正在一處迷宮裏徘徊着、流連着。我穿過了層層機關來到迷宮的中央時才發現，那學習中所嘗到的苦不過是指引我成功穿越難關的明燈，使我最終能夠戰勝所有。站上獨屬我的名為「學習」的高峰！那是一生中最為重要的險關，因為從此之後，我們便成為了更好的自己。未來藍圖，就在眼前。

34

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

協恩中學

蔡恩曦



決賽即席創意寫作比賽

174

「酸、苦、甘、辛、鹹」五味，可以是舌尖上的享受，亦可以是人類對生命的體會和覺悟——以五味形容學習生活，莫過於是學習中承受的酸、苦、辛、鹹，最終化成考試中一枝獨秀的甘甜——這是活在城市中的孩子才配擁有的待遇，也許對於我這些居住貧窮山區的學生來說，這「五味」又是別有一番味道了。

因為家境清貧，父母負擔不起送我到城市讀書的昂貴開支，只好找到離家最近的山區學校就讀。也不知道具體有多遠，只知道如果早上四點背上水籃出發，翻山越嶺三小時左右，就能到達學校。一路上汗流浹背，到了夏天涼風缺席的日子，更是難受！如此的「苦」，又豈能是城市學生所能感受的？聽聞城中有的是交通便利，不用花半小時便能透過鐵路於城市中穿梭，而他們每天所享受的「空調」，恐怕也是山區學生們觸摸不及的奢望。每日想到如此，自是心中酸溜溜一陣，多麼希望此

時此刻的我，是身處於城市中學習啊！這「苦」和「酸」，倒是讓我心生恐懼：若我不能成功脫離鄉村，也許會使我後悔一輩子！

母親說，身為學生，到城市生活是唯一的救命稻草。眨眼間到了高中，高考在即，我自是熬夜自習、天亮出門，日復一日，充斥於我心房的是鬥志、熱血和誓要爭光的堅定念頭。這一階段是「辛」，如同心頭安裝了火藥隨時引爆！

當然，備戰高考途中自然也有擔驚受怕的時候——凌晨面對着眼前厚重的書本，伴隨微弱的昏暗燈光，想到自身家境，亦是不敢落淚！書上淚痕糊了不少的字，自是無法補救——只能勸自己千萬不要再掉淚，不再讓夢想隨着眼淚被沖走！有時淺嘗到自己的眼淚，鹹鹹的帶點心痛，心痛自己和家人難堪的家境，心痛若自己不能有所就，父母長輩的生活如何的苦！

「酸、苦、辛、鹹」四種味道如今於我心中雜陳，而我願望只是簡單而平凡：嘗到「甘」的滋味，成為一個對社會有貢獻的人，好讓父母不再受苦，改寫我們的命運！



35

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

荃灣官立中學

嚴蘊希



我的學習生活，以色彩斑斕來形容並不貼切，它也不是非黑即白，或只有黑白和彩色，它更像一道道味道「五味雜陳」的菜餚——酸、苦、甘、辛、鹹俱全。

由開胃用的新鮮切片檸檬談起吧。薄薄的一片，入口即是擴散的汁液，酸酸的。檸檬的感覺常出現，比如自己千辛萬苦地完成一份專題習作，得到的回饋和付出不成正比，老師唯獨誇獎了別的同學；踏進自修室時擺放好文具，瞥向旁人，用的是嶄新精美的筆，再看向自己的——好酸啊。

檸檬激起的好勝心，就像刺激到食欲一般。接下來的是苦澀生菜。片片分明，皆是苦的；沒有寬敞的書桌，學習時大打折扣；徹夜苦讀，

陪伴在身側的只有昏黃的燈光；鮮紅的刺眼數字，從粗糙脫皮的指尖滑落……

輪到主菜了。辛辣麵條盤在碟子上，宛如一條伺機而發的毒蛇。辣中是疼痛，卻帶著微甜。許多個陰暗的午夜，捏著手背上的肉令自己不至於昏睡，銳利指甲劃出一道道血痕，在揮筆疾書。手上隱隱作痛，口中隱隱甜膩——過期的路邊士多罐裝糖果被珍而重之地含在舌尖。

辣的菜要接着品嘗鹹味。滿滿的脂肪，厚實嫩滑的鴨肉沾上醬汁，對於我而言實是過份濃烈，只能小口小口喝着水，使鹹味隨晶瑩剔透的水珠散去。淚珠落下，因為始終如一的結果。鹹的都是源於數字。我指，調味的茶匙。

小小的胃被四味填滿，但還是容得下一點甘甜的。小巧的布丁，滑溜溜，只有眼明手快的人可以抓住。我用筷子把其夾起，香濃的甜味送進口中。甜的是一，恰到好處的砂糖——數字。愉悦地踏出教室，到小吃攤買了芒果布丁，可是吃了一口，手滑便倒在地上，被人踏過。

我的學習生活是豐盛的菜餚，彷彿茶樓餐桌上的大輪盤，永無止境的輪迴。偶爾是酸、苦，可能出現一甘，卻又被辛和鹹取而代之。但是它們混在一起，卻成為了最美味的菜肴，令人刻骨銘心。

擔憂嘗不到喜歡的味道？放心，選擇權其實握在你手上。別忘了，可以旋轉輪盤的人，是你啊。

德望學校

陳佳穎

根據中醫理論，一般人能嘗到五種味道：酸、苦、甘、辛、鹹。其實這五味並不一定要通過舌頭品嘗，在學習的生活中，我們也能嘗到。

在我看來，「酸、苦、辛、鹹」和「甘」是兩個完全不同的存在。我們學習的過程大多是苦的：數之不盡的作業、大考小測，家長與老師的期望，同學之間的攀比與拉扯，所造就的壓力是「辛苦」、「辛酸」。於是時有時便鼻頭一酸，落下淚來，一舔，淚是鹹的，正如努力為知識奮戰的汗水，一般都是鹹的。此時被四味齊壓，我卻突然失了希望：究竟人這般努力，是為了什麼？未來對我來說是什麼？許多的困惑一時湧上心頭，我忽然失去動力。

為何學習？何不放棄？「甘」到底在哪裏？

「甘」是五味中最鮮亮，叫人垂涎欲滴的一味。「甘」如此珍貴，是因其在學習中，是從其他四味中釀出來的。

人是一種懂得自己尋求「甘」的生物。我們每個人都有自己的興趣。比如看書，比如畫畫。為的是什麼？便是從中得「甘」。故此，在求樂的過程中即便遇到了苦也會咬牙堅持。看書遇到生詞，不斷去查。畫畫遭了瓶頸，不斷去練，過程雖苦，可成功的那一刻，不如說是在苦的過程中逐漸邁向成功的每一刻，皆是快樂的。而畫畫、看書皆是學習的一種，在學校上課也是學習的一種。我們生活中大大小小的事都是學習。學習就是生命本身。我們既追求生命中的甘，便是在每分每秒不斷地吸收酸、辛，不斷地體會鹹、苦。有時苦只是輕飄飄的一點，有時砸得你幾乎昏過去。可不管怎樣，你始終在追求「甘」，並且一定會離它愈來愈近，甚至得到它。那時你回望，多少苦呀多少酸呀，皆通通成了甘。



你身處極樂，從學習之苦中破繭成蝶。

不單單你我如此，人類亦是如此。無止境的活在學習之中，活在辛苦之中，成就了什麼？愛因斯坦的《相對論》，牛頓的《萬有引力》，孔子的《論語》。你瞧，他們快樂得近乎瘋狂，而世界與他們同樂，呈一個大大的「甘」字。人類浩瀚璀璨的文明發展，也如甘甜的釀泉一般生生不息。

我為何學習，何不放棄？那我再問你：為何不學習，為何要放棄？

甘即五味，五味即甘。

37

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

香港真光書院

梁紫茵



決賽即席創意寫作比賽

180

你有沒有發現，人不僅能用舌頭感覺到不同的味道，也能夠用自己的心感受到。那學習生活的滋味是什麼呢？是開心還是痛苦，是高興還是難過，是酸，是甜，是苦，是辛還是鹹？生活的本質就是五味雜陳。

甜——人人都喜歡的滋味，而我認為，學習生活中佔比最大的就是甜味了，學習其實是一種樂趣，這些樂趣都是在我們的學習過程中黯然產生的，從而令我們嘗到了甜味。例如在課室中與同學的打鬧，在課堂時與老師的互動，這些都能讓我的心裏面甜甜的。

酸——這是學習中常見味道，當你看到身邊的同學成績比你好，朋

友比你多，而老師也更喜歡她的時候，此時心裏酸溜溜的，就像心臟被緊緊地揪住，羨慕和嫉妒的種子都在心中悄悄萌芽。

苦——這種味道是所有人最討厭的，可偏偏它在學習生活中和其他味道一樣無處不在，人們常說先苦後甜，你現在有多苦，之後就會有多甜。每天埋頭苦讀，苦不堪言，可是，一分耕耘一份收穫，當你站在領獎台上時，那種甜的滋味，是其他沒有經歷過苦的人難以體會的。所以，不要再那麼討厭苦了，只有苦了之後，才能有另一翻風味的甜。

而辛和鹹這兩種滋味，通常都能夠在同一時間嘗到。辛，是考卷上一個個的「紅叉叉」，有時是微微出錯，而有時是大錯特錯，看見老師對自己失望的眼神，誰的臉上不是火辣辣的感受呢？而同時間，因為委屈的心情而流下的眼淚，是鹹的，就像母親炒菜時放多了的鹽，一口下去，鹹進了心。

學習的生活就像一個個調味瓶，酸甜苦辣鹹，它們伴着我漸漸長大，漸漸成熟，沒有了它們的話，那麼生活就會像一瓶白開水一樣，索然無味。那些學習生活中的小事，回想起來，不論是五味中的哪一味，都好像已經變成了甜的，驀然回首，我好像已經理解了成長的滋味了。

啟思中學
董曉晴

在學習生活中，我們總會遇到不同的情感，品嘗到不同的味道，正如中醫理論所說的五味——酸、苦、甘、辛和鹹。這五味融合在一起，便能帶出最後的甜。或許你會問，這酸、苦、甘、辛和鹹，到底是如何引出甜？就容我一一細述。

首先在學習過程中，第一次會嘗到，便是酸。看到班裏被稱之為「學霸」的同學，那亮麗的試卷，被老師連連地表揚，心裏總是會酸溜溜的。一方面恨自己的不成材，另一方面又不甘心被同學「比下去」，心中便有一團熊熊燃燒、名為「學習熱誠」的火。

有了動力前進，接下來便是苦。那一行行有如天書的英文，那一道道有如亂碼的數學題，那一堆「古靈精怪」的文言文，猶如一盆冰冷的水倒在燃燒的火上，讓它消去了往日的朝氣。內心的苦湧上，讓我第一次嘗到比藥更苦的苦楚。但是，正所謂：「苦口良藥」，再苦的藥也要喝完，再難讀的書也要看完，再難做的題也要做完，再難懂的文也要讀懂！

慢慢，苦中帶點甜，藥慢慢起了作用，帶來了甘。即使過程仍然漫長，還有一大段路程要走，終點遙不可及，但旅途上的所見所聞，眼界一點一點地擴闊。原來，讀書也不是那麼的難嘛。每個微細的進步，都能讓我苦中作樂，狂喜不已。

有時候，也不是那麼的順利，遇到惱人的題目，久久卡在那裏無法前行時，內心總有一股怒火，辛辣得很，既怒題目，又怒自己。靜下心來，平定怒火，靜心思考，就能找到答案。此時，內心的怒便會轉化成滿滿的成功感。

還有些時候，遇到一兩次的挫敗。明明已盡自己最大的努力，結果卻不如理想，所以滾燙的淚珠滴滴滾落，讓我嘗到鹹鹹的味道。儘管如此，已經走過了那麼多階段，怎能在這時放棄呢？咬緊牙關，擦乾眼淚，以鹹味提醒自己不要停下腳步。

最後，吃盡了五味——酸、苦、甘、辛、鹹，在複雜交織的五味中，吃出了甜蜜蜜的甜。在過程中，勝過那位「學霸」的念頭已被拋諸腦後，取而代之的是渴望獲取知識，充實自己的心態。專注在那五味上，與自己比較，看着自己一路走來的進步，一步一腳印地踏出屬於自己的未來，便是口中那甜的來源。口中那份甜來得格外的香，格外的甜。

有了品嘗這五味，外加親手種下的甜果子，在日後的人生裏，便能忍受那五味，來迎接最後的甜。



五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

仁濟醫院王華湘中學
余淑怡



人生是一張五味譜，喜怒哀樂；酸辣苦鹹，譜了一曲百味人間。

酸是青澀的橘，像初入中學的少年，隨着年歲的增長，我們的課業也愈發繁重，就如漸漸醃製的菜餚，雖然過程坎坷，但在一段時間的磨練下變得成熟。而酸又能解渴，古人云「望梅解渴」，不正如我們學習時有艱難，這份艱難的經歷聚沙成塔時卻能在危機之下解燃眉之急，正如橘般雖是酸澀但卻多汁，更重要的是總有成熟之時。

而苦呢？所謂「十年寒窗苦讀」，學習自然也有苦，但這份苦卻不是啞巴吃黃蓮般——有苦說不出，而是「同甘苦，共患難」，正因為這

份「苦」為學習生活帶來的不易，才會令學習的甜記憶猶新，就像中三所讀的十幾個科目，也是為成就我們智慧的鍛煉，一如甜苦相依。

辛是耀眼的紅，激昂熱烈，不由令我想起「鮮衣怒馬少年時」。辛是衝動的，但也是勇敢的，往往正是這份辛辣帶給了我們勇於嘗試的魄力。

而鹹則像學習中磕磕碰碰所流下的汗與淚，即使路途多有不順，我們也應砥礪前行。

不過，與其說五味紛陳，我覺得最大的味道應是以下兩項：第一、是怪。即川菜怪味雞的怪，這幾年，因為社會運動及疫情，三年初中生活，時上學，時不用上學，真是學生不似學生，校服都穿不了多次，中一買後至今仍新簇簇，你說怪不怪，我的心情就像怪味雞，不知如何形容。

第二，是麻。大家可有吃過內地流行的麻辣味道？吃過之後，舌頭及頭皮都會發麻，因為落了花椒油，因此，會有一種舌頭被切了的幻覺。而我在多年網課後，人都有點麻，現在慣了頭髮蓬鬆，不加修飾，慣了不與人近距離接觸，人變得有點像機械人。

因此，我最大的心願是，盡快復常，要把怪味及麻味，變回甘味及甜味，要拿回屬於我的青春燦爛時刻。



五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

救恩書院
施嘉敏

人的一生或會經歷風風雨雨，而對於我而言，學習生活的經歷中，更是五味雜陳，充斥著酸、苦、甘、辛、鹹。

首先，就中醫理論，酸能收澀，具收斂固澀的作用，而在我學習生活中，酸則為不可缺的一部份。在我中三這年，面對繁忙的學業，更要為我選科作出一個沉重的決定，這或許會影響未來人生的方向，雖說「條條大路通羅馬」，但科目選擇還是慎重為上。但，要獲得選擇權的「入場券」可不容易，我要面對的則是排山倒海的考試，而考試就像一張密而不漏的羅網，教人無所逃於天地間，但沒有人能保證每次均能發揮得如理想，偶爾也會有失望。但我能做的就只有領悟當中的酸，擦乾眼淚，放寬自己，頂着重重的壓力，克服自身的惰性，咬着牙走下去。

隨著酸還伴隨著點「苦」，苦能瀉，能燥，能堅。苦中亦會帶點酸澀。學生生活中，有很多時候未能適應教學，更會令成績一落千丈，但還不會把我打倒，反而令我更堅強。而我相信苦後一定會甘，為我學習生活現一點曙光。

苦後定會回甘，對吧？「甘」能補，能和，能緩，能中和，能止痛。在學習過程中，回甘能為前面走過的艱苦帶來點甘甜，教我在「甘」中領悟到苦後會回甘，更會帶些許甜，是一種幸福，更是堅持的動力。

「辛」能散，能行。它能夠麻痺我學習時的痛楚。在臨喪失希望之時，需要重新相信自己，天助自助者，能救起自己就只有我，我必定要在辛中重新鼓起勇氣，披荊斬棘，繼續前行下去。



「鹹」，能坎、能下，有通便瀉下的作用。顧名思義，鹹能把我學習生涯中的不如意都「瀉」下，沉重的背包懷著很多寄望，問自己為甚麼會走到這一步，此刻不必多說。把學習生活中的前菜「酸、苦、甘、辛」都放下，困難亦會隨風而去。只要你走到這步。

在學習過程中，不可能每步都「甘」，而為了自己心之所想，就一定要咬緊牙關，撐到「鹹」的一步，收獲果實定會「苦」中帶「甘」。經歷了磨難，有酸有苦，有甘有辛，有成必有敗，花下都有刺，刺上亦有花。人生路上不論甚麼困難均會遇到，但最終相信的定能奔向心中所想，排除萬難，逆風而行。

41 五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

決賽即席創意寫作比賽

東華三院甲寅年總理中學
黃淵琦

陰之所生，本在五味。中庸之道乃平衡之藝術。我們的校園、學習生涯又何嘗不依此道？

酸——似嚴冬的暝雪，激烈地來襲，佔了整個世界，在朝陽東升後消散，帶走莊嚴，留下一片茫茫的白。無休無止的學業贈予我包圍的大氣壓，在我放下沉甸甸的筆時驀地散成雨霧。猛地一抬頭，卻永看不清盡頭。我到底來去何從？

苦和甘——人們總言先苦後甘，我認為他們是共濟的。苦是飛馳八百米後大汗淋漓的氣喘，是晝夜不分地背下一串又一串英語單詞的不懈與枯燥……此時，一絲絲甜在「味蕾中流連」。甜是夏日的蟬鳴——在煩躁載上清閒，他是長跑後我們的吶喊；是掛滿水珠的可樂「蹦」一聲的乾脆；是夕陽時分匆忙逃脫，相祝的笑靨……我們總能走得興致盎然。

辛與鹹，是一段旅程，入口後傳來是奪去理智的疼痛，後又蔓延留下淡漠的鹹。但人生又樂在其中。刺激之後，只有釋然。「現在有一小時，考試開始。」我們奮筆疾書，挽留着急逝的時間。有人志在必得，有人眉頭深鎖。每分每秒是多麼的焦灼！當一切結束，我們近乎莊嚴地遞上那張紙，內心終於不再翻湧，帶來的是滿足，抑或是惋惜——世界再趨於平靜。

或許這樣的生活是那麼的普通，但永不平庸，包裹着美好，埋藏着苦澀。而這群與平庸相斥的少年也正駛往千霄凌雲，體驗五味後，散落四方。

「天高地闊，欲往觀之！」

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

42

香港教育工作者聯會黃楚標中學
呂俊鍼

青春像人間匆匆閃過的一趟旅行，好不瀟灑！一恍惚，人已走。人們好不容易，懷胎十月才來一趟人間，若有閒暇，自問：人生的意義是什麼？

五味，這個沉重的名詞也許前身卻是很輕悠的「酸、甜、苦、辣和鹹」。如若想品味舌尖上的五味，那只需買。但若想品味思想上的五味，可要花下一番功夫了。

人們常說「酸、甜、苦、辣、鹹」，我卻以為應是「酸、鹹、辣、甜、苦」，但聽我娓娓道來。

酸，有止渴之效。學習何嘗不是如此呢？細想兒時不懂事的時候，又有幾個孩童能去主動學習呢？還記得我小時候一想到是中文課的那股頭痛，實不亞於坐針氈。我們便如遇酸一般，一下就止住了學習的欲望。

要知道酸的另一功效是開胃，過了那小兒階段的孩子，青春期的好鬥便是酸的後勁——開胃一般，一路猛衝。

鹹，從化學也可知其與酸乃死對頭。便想都不用想，鹹便是青春那個有股酣暢淋漓的味道。那也是青春的味道，一股剛脫離酸的鹹臭味，便是誰都懷念的……

鹹與酸或許還算相似，你可曾想過，辣才是最極端的味道？鹹之後迎來的是五味中最終的味道——辣！一個感官衝擊的提升！

辣，是五味中唯一一個與痛覺相關的味道。在品味辣的時候，那種頭皮發麻，猶如針扎般的痛總讓人欲罷不能。這是個錯綜複雜的年紀。

決賽
即席創意寫作比賽

189

菁英文集
2022



青春期的後半段；踏入大學這種社會的縮影；直衝社會……這個年紀要承受的更像是拿血在刻畫人生長卷上的一句一點、一撇一捺！青春真正的煩惱初現，也許我們還不及適應和面對，卻要面對了。大學像一個社會模擬器讓我們開拓了眼界，然後實習，最後踏入社會。

短短幾年光陰，會讓我們在「辣」中成長，「辣」中成人！這是生命的滋味，也是由蛹破繭成蝶的見證！

人最瀟洒的歲月是緊接在「辣」之後的，這個時候我們還年輕力壯。踏入社會一段時間後，也有穩定的工資，有精力享樂，有時間金錢來一趟說走就走的旅行。

甜，是能刺激大腦產生多巴胺的味道，我們將二十多年的努力存入銀行，二十多年後我們再享用，有足夠的精力去消化這些心血所築成的

努力結晶，我們都很瀟灑。

人是受時間限制的，所以我剛剛反覆提及與時間有關的字眼。人是會慢慢老去的……甜的尾聲是乏力地在旅行回家後一頭扎進床上被窩的無奈。學習的生涯便從穩定工作的一生不變結束了？我想不是這樣的。

苦，是人生的終章，也是最飄忽的光陰。有的人悟性高，便「苦」得久；有的人則一輩子也不會「苦」。苦盡甘來便是我對苦最大的理解。上半生忙忙碌碌地度過了，有的人便放棄掙扎，任由時間磨去棱角。有的人卻默默開啟了第二階段的人生。「苦」是明白了事物的道理規律後仍上進努力的態度。而「苦」咂嘴時，那便是「甘」。人生的每一刻都在發光的「甘」。

阿德勒心理學說過：如果一個人有夢想，並不斷實踐它，那這個人實現夢想前的前半生是苦的；如若活在當下，將每一刻的自己發光發熱收集，你便會收穫時刻的快樂。而人，便是這時覺醒的。時刻的苦，時刻的甘。

這是一個很奇怪的文章，但這是我對未來的寄托，希望我能逐步走向人生五味的終章——「苦」。我認為，人生的意義不只是實現夢想、目標，而是活在當下，欣賞每一刻的自己，又不斷努力，做好每個下一刻的自己。

聖保祿學校（中學）
張玥盈

食物中有最基本的五味：酸、甜、苦、辣、鹹。而人生又何嘗不是？每個人對每件事的看法和心情，其實都可以用五味去形容。而作為學生，我的五味，自然和我的學習生活息息相關。

學習生活佔據了我至今生命中很大一部分：我沒有什麼遠大的目標，目前我能做好的就是好好學習。因此，就像許多學子一樣，我每天也會花大量的時間去補充自己的知識，擴闊自己的眼界。而這段生活中的各類事情，也形成了我人生中的五味。

甜味會促進大腦多巴胺分泌，讓人產生高興、愉悦等各種正面情緒。而在學習生活中，最令人感到高興的，就莫過於自己的努力得了認可和承認。這有很多例子：考試成績上的優秀，才藝的展示得大家的歡呼，比賽拿到自己預期中甚至更好的成績與名次。而這些甘甜的味道則會瀰漫在人生中的味蕾，讓我得到繼續前進的動力。那些美好的、光明的時刻則會讓我明白過來：自己並非一無是處，而有不止一技之長。所有的笑容與鼓勵能讓我在灰暗中品味到絲絲甜意，重新在困境中站起來，去尋找自己前進的道路。

與甜味相對的則是苦，從小到大，我都非常憎惡苦味。整個人神經緊繃，眉頭緊皺，恨不得盡快把口中的食物下嚥，卻又因為那股味道而卻步。吃下苦的食物時的後悔，則讓我聯想到遇到失敗與挫折時我對自己的失望與自責。比賽中的不如意，自己的發揮異常，學習上的不稱心，以及忘了什麼重要日子或者錯過了溫習。這些時候，無盡的悔意、自責和埋怨就會鋪天蓋地而來，它們拽着我想逃離的腳步，讓我陷在無邊的灰暗中。這些時候，僅僅是對自身的失望和嫌棄便已讓人喘不過氣，更不敢去面對那些對自己滿懷希望的人。

對我來說，與苦相近的是酸。而兩者也時常會同時出現。酸是嫉妒，當看着身邊人閃耀發光的時候，除了心裏瀰漫着自責和後悔的苦時，同時也有瘋狂而不斷嫉妒的酸。那種感覺充斥着我的大腦時，便逐漸形成了一句話：「憑甚麼？」原本高傲的生物突然發現自己與他人根本無法站在同一高度時，則充斥着惱怒、不甘且嫉妒。



在甘、苦與酸的學習生活中，辛與鹹成了生活中的調劑。它們也許就是那些與同學和朋友之間閒談，大家一起開着玩笑一起學習的記憶與時光。它們成了生活中的中和劑，也讓我的生命變得豐富多彩。

總的來說，人的生命與食物一樣皆有五味。可即使是壞也好，是好也罷，正是這些事與味讓一個人完整、全面，最後想說的便是：人生五味，缺一不可。

願所有人，都能有五味俱全，多姿多彩的一生。

聖公會林護紀念中學
馮思恒

有人說過，生活就好像一瓶五味粉，不同的味道在舌尖交織，難以分辨每種味道，卻又感到無比滋味。作為學生的我，生活大多都在學校度過，在這些年的學校生活中，我也嘗到了酸、苦、甘、辛、鹹五味。

酸。每個人都總會有嫉妒的情緒，哪怕知道不應有此心態，那苗子也總能在心裏長出來。記得某年考試，我自覺已十分努力卻偶然失手，看着同學站在台上領獎，看着他站在本來是我站的位置，我的心裏泛起酸溜溜的感覺。

苦和甘，好像總是會一前一後地來到。升上中學後，學業突然變得繁重，每次考試都令我難以招架，手足無措。半夜，對面的單位的燈光



一盞一盞地熄滅，我在書桌前挑燈夜讀，清晨，天空泛起魚肚白，我在書桌前埋頭苦讀；早上，太陽大搖大擺地照着大地，是時候要出門考試了。每次考試都像一個煉獄把我囚禁着，可是在試卷發下來後勝利的甘甜就湧上心頭，讓我情不自禁地愛上這感覺。每次的苦和隨之而來的甘，都讓我更深刻地體會努力得來的滿足。

辛。這個味道有點特別。我會用來形容熱血沸騰的感覺。在中三時我參與了學生會，和其他人一起合辦一個日營讓同學參與。那時我們每晚都要開會，但也不減我們的熱誠，誓要把這個活動辦到最好。拍宣傳片時，我們一起在山頂大喊「加油！」，我的心就像被點燃了一樣，那種熱血感覺，畢生難忘。

鹹。我想到汗水的味道。一年一度的運動會是全校的盛事，大家都萬分期待。為了為班爭光，我們放學後都會在操場練習，直到老師離開，學校關燈。那時正值炎夏，我們每天都是全身濕透地回家。最後我們班有沒有勝出？我忘記了。我的腦海，只剩下風吹過來和豆大的汗珠流入口中的鹹。

十二年的小學和中學生涯，好像很長，又好像一瞬即逝。時間，終會沖刷掉那些心酸和苦楚，只留下引人回味的甘甜。

瑪利曼中學

何筠娜



人的一生，要有一帆風順，毫無辛酸，只有甘甜的生活，幾乎是沒有可能的。人能嘗到酸、苦、甘、辛、鹹，而我的學習生活也如是。

作為一個成績比較優異的學生，從小就被寄予厚望，一次考試失手，就足以令我對自己的能力產生懷疑好一段時間。可是，一般人對我這類學生的印象就是天資聰敏，不需作出太多努力就能達到理想的分數，每次聽到這樣的話，我都

能嘗到「鹹」。不是因為我學習得太累而流淚，而是因為付出過的努力沒有被看見，好像拿高分是理所當然，心裏難受，就如嘗到淚水的鹹味一樣。

196

雖說我成績優異，但學習生活的酸，我幾乎是每天都能嘗到。一山還有一山高，在你到達自己的頂峰後，抬頭看，站得比你高的人比比皆是。出自明朝張岱《小序》的「學海無邊，書囊無底。世間書怎讀得盡。」，正正能令我這個永遠都不能達到真正頂峰的人嘗到酸。我不甘自己在學習生活中那麼平凡，但要再突破，卻是很難的。不甘心的酸澀經常纏繞在我們的心底，能做到的，就只有不斷努力了。

學習的苦，是每一個學生都能嘗到的，我也不例外。每天只對着眼前的一摞書，日以繼夜複習，的確是很「苦」，但苦盡甘來，我相信只要嘗過學習的苦，學習的甜也會隨之而來。



或許是我對學習成績特別介懷，每次考試完畢到派回試卷那段時間，才是最煎熬的。每天都害怕自己沒發揮好，會辜負別人對我的期望，會再次陷入對自我能力懷疑的境地，期待結果的感覺一直刺激着我的心，猶如吃辣過後被刺激的舌頭一樣。在嘗到甘前，我往往就先嘗到學習生活中的辛。

學習生活中的甘，是令人回味無窮的。寒窗苦讀後得到滿意的結果無疑是學習活中最美好的事了。這種甘，是經過學習的鹹、酸、苦、辛，才換來的。我學習的動力也是因為學習生活裏有甘，才一直能堅持下去。

活到老，學到老，這五種味道除了在我舌頭上能一直嘗到，也能因為學習而一直體驗到。沒有努力過而嘗到的甘，往往比不上嘗過酸、苦、辛、鹹的甘甜。即使知道我會在未來不斷嘗到不喜歡的味道，我也是會繼續努力不懈地學習，那麼我就能嘗到學習真正的甘。

46 五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

東華三院李嘉誠中學
譚梓彤

學生時期常被人稱作人生最美好的階段，那段時候很多「不應」的事，在青少年的世界中都是直接面對的。但亦因為這樣，才是走過一次青春。

我的生活很簡單，在學習的同時享受興趣，並以身邊人作「調味」。

決賽即席創意寫作比賽

首先，有關學習盡是苦和甘。苦是一種一下子讓你的臉變成抹布摺痕的味道。就像在學習科學和數學的我，會被難以理解的思維一下子「當機」。就像學習中文和通識的我，會被難以看透的題目一下子「着火」。就像在學習歷史和地理的我，會被難以牢記的知識一下子崩潰。但當我在課餘時間理清其中的前後邏輯，分析其中的答題規律，整理其中的相同論點，完成一張又一張的筆記，以建立出我走向掌握知識路的時候，又或當我成績與自己努力一樣多一樣高的時候，我能嘗到那種淡而甜的甘味。

再看，有關於興趣盡是辛與酸。我對於自己熱愛的東西一直是不顧一切，勇往直前的。這般「後勁」促使我可以為了一個設計項目，做十幾天的模型；可以為了一個辯論比賽，苦練幾小時的演講；可以為了一篇隨筆作文，編了好幾小時的故事。就像辛味一樣，雖然很辣，但讓你上癮，痛並快樂着。但可能有時是時機不對，有時是我不夠好。苦苦準備的比賽因疫情取消了，花盡心思的作文落榜了，心中氣憤但無可奈何的情感，就是酸味吧。

最後，是身邊人，他們像是我在努力做事以後的抱枕，以他們的溫柔點綴出我工作生活中的色彩，調出了我生活最鮮草的味道。做着一片又一片的綠葉，為我付出，讓我在學習和興趣中灑滿熱情。

五味：根據中醫理論，一般人能嘗到的五種味道——酸，苦，甘，辛，鹹。請用這些味道去形容一下你的學習生活。

47

沙田蘇浙公學
馮子洵

在日常生活中，我們對五味並不陌生，甚至偶爾還會用五味去形容此刻的心情，但你可曾想過，五味也同樣適用於形容學習嗎？

人一生包含着許多東西，親情、友情、愛情、學業、工作……在大部分人眼中所謂的「學習」只是為了完成學業而已，其根本目的只是作為取得好工作的一個橋樑罷了，因此一個又一個的人，選擇成為應試教育體制下的「複讀機」，逐漸淡忘了孩提時曾熾熱無比的赤子之心。但學習從來不是一種死板的工具，而是貫穿整個人生的一條針線，而這條「針線」卻總使我們五味雜陳。

有時候，學習是苦的，在克服自己的弱點時總令人感到痛苦，卻不得不為了戰勝自己而堅持下去；有時候，學習是甘的，當經過了漫長努力後終於獲得了新知識時，那種如獲至寶的感覺令人回味無窮；有時候，學習是鹹的，當寒窗苦讀卻不能如願時，令人感到氣餒又乏味；有時候，學習是辛的，當運用知識取得成功時，刺激亢奮的心情久久難以平復；還有的時候，學習是酸的，當在求學之路感到迷茫時，心裏不自覺感到酸溜溜的。

在我看來，五味是相輔相成的，鹹到極致便成了苦，苦到極致便成了甘，人生就是一個循環的更替。即使求學之路也許不怎麼好走，也許五味中一些味道總是差強人意，但只有看透百味才能參透當中精髓，只有通過不斷的學習才能為我們的思想注入源源不斷的活水。但願每個人都能在求學的道路上，嘗遍五味。

決賽即席創意寫作比賽

199

菁英文集
2022

保良局蔡繼有學校

戴希澄



「酸多傷脾，苦多傷肺，甘多傷腎，辛多傷肝，鹹多傷心。」中醫理論中的「五味」，不只是人能嘗到的五種味道，更是學習中能體會的五種情緒。

酸，是酸澀。小時候，我總是眼巴巴地看着老師把一顆顆青翠欲滴的葡萄送給成績優異的孩子們。我舔着嘴唇，咽着口水，又看了看自己滿是紅叉的試卷，蹶起了嘴。最後，我還是沒忍住，偷偷摸摸地吃了一顆同桌的葡萄。酸澀的味道席捲而來，我連忙把葡萄吐了出來。原來，偷來的葡萄都是酸酸的！後來，我靠着自己的努力，也得到了自己的葡萄。那顆葡萄，是清甜的。

苦，是艱苦。每逢考試，我都會打起十二分精神，日以繼夜地複習。往往，到了晚上十一點多的時候，我的瞌睡蟲都溜出來了，扯着我重得像鉛似的眼皮往下拉。我搖晃着腦袋讓自己清醒起來，卻徒勞無功。我只好去泡了人生中的第一杯咖啡，閉着眼睛一股腦喝了個乾淨，焦苦的味道頓時佈滿了我的口腔。我沒有再打瞌睡，也不知道是咖啡提神效果，還是咖啡過度的苦澀，又或者是我爭分奪秒複習的意志。誰知道呢？

甘，是甘甜。我一向不是個冰雪聰明的人，得比別人努力多幾倍才能趕上別人。一次年級數學比賽，我做了大量準備，自己上網找練習做，還讓朋友們為我出題。最後，我卻只得了個不高不低的第四名。比賽結束後，我到雜貨店買了一小塊糖給自己。甘甜的滋味在我的舌尖上蕩漾開來。我是多麼幸福，多麼滿足，因為我努力做到了最好，所以我為自己自豪。就連第四名也是甜的。

辛，是辛辣。從小到大，比起到戶外運動，我都更願意待在家裏看書，所以運動一直是我的弱項。一年運動會，我看着「女子組 1500 米長跑」報名表，用顫抖的手填上了自己的名字。我要挑戰自己！在比賽中，我咬緊了關，拖着痠痛的身軀往終點跑去，滾燙的汗水滑下我的臉頰，我伸出舌頭舔了舔是辛辣的。彷彿被辛辣的味道所刺激，我突然發力往前奔，終於成功衝線。這麼看來，其實辛味也沒那麼可怕！

鹹，是難過。在努力學習下，我也會在某個無人的夜晚躲在被窩下，無聲地啜泣。眼淚像是一串串晶瑩剔透的珍珠，又像是一塊塊精緻玲瓏的碎銀，點綴了我的臉龐。我嘗起了鹹鹹的眼淚，像是在和難過道別，讓難過隨着淚水流逝。只要深信鹹味只停留片刻，鹹——鹹其實也沒關係。

酸、苦、甘、辛、鹹，他們構成了我的學習生活。酸葡萄，苦咖啡，甘糖塊、辛汗水和鹹眼淚，都是我的百味人生。有酸楚，有刻苦，有幸福，有火辣，有哀傷，才有成長。

人生，就是一個調味瓶。

後記：這次中國文菁英計劃決賽，是甘甜的。



中
學
中
國
語
文

計 青 共 劃

21/22



【附錄】

得獎

名單



第13屆 中學中國語文菁英計劃

菁 英 金 獎	王子瑤	聖保羅男女中學		
	王瑞琪	拔萃女書院		
	何筠娜	瑪利曼中學		
	周思睿	聖保祿學校（中學部）		
	周紫童	東華三院甲寅年總理中學		
	陳紀彤	協恩中學		
	陳昱靜	德望學校		
	陳楷欣	聖保羅男女中學		
	張姿怡	基督教宣道會宣基中學		
	戴希澄	保良局蔡繼有學校		
菁 英 銀 獎	卓子晴	聖保羅男女中學		
	林曉婷	保良局第一張永慶中學		
	陳佳穎	德望學校		
	陳朗儀	東華三院李嘉誠中學		
	黃穎思	張沛松紀念中學		
	徐凌雅雯	北角協同中學		
	葉慧嵐	荃灣官立中學		
	董曉晴	啓思中學		
	趙曉楠	基督教宣道會宣基中學		
	蔡詠茹	新界鄉議局元朗區中學		
(排名以姓氏筆畫為序)	田宇軒	啓思中學	梁紫茵	香港真光書院
	余淑怡	仁濟醫院王華湘中學	曾芷柔	瑪利曼中學
	呂俊鍊	香港教育工作者聯會黃楚標中學	曾雅媛	賽馬會萬鈞毅智書院
	林曉婷	迦密主恩中學	馮思恆	聖公會林護紀念中學
	林雨辰	荃灣公立何傳耀紀念中學	馮子洵	沙田蘇浙公學
	施嘉敏	救恩書院	萬蕊嘉	聖保祿學校（中學部）
	徐心源	聖公會林裘謀中學	鄭依菲	東華三院李嘉誠中學
	陳紫瀅	新亞中學	鄧韻瑜	聖公會林裘謀中學
	莊永泰	北角協同中學	歐卓怡	拔萃女書院
	黃淵琦	東華三院甲寅年總理中學	蔡恩曦	協恩中學
	麥芷晴	聖公會林護紀念中學	鍾紫韻	迦密主恩中學
	張杏媚	循道中學	譚梓彤	東華三院李嘉誠中學
	張明盈	聖保祿學校（中學部）	饒浠桐	荃灣官立中學
	張志威	保良局唐乃勤初中書院	嚴蘊希	荃灣官立中學

(排名以姓氏筆畫為序)

獎項	名次	學校
團體寫作比賽 (中學組)	冠軍	協恩中學 (吳穎珊、陳紀彤、蔡恩曇)
	亞軍	聖保羅男女中學 (王子瑤、卓子晴、陳楷欣)
	季軍	荃灣官立中學 (葉慧嵐、嚴蘊希、饒清桐)
	優異獎	聖保祿學校 (中學部) (周思睿、張玥盈、萬蕊嘉)
	優異獎	德望學校 (林沕妍、陳昱靜、陳佳穎)

獎項	名次	姓名	學校
創意寫作比賽 (中學組)	冠軍	陳昱靜	德望學校
	亞軍	周紫童	東華三院甲寅年總理中學
	季軍	張姿怡	基督教宣道會宣基中學
	優異獎	周思睿	聖保祿學校 (中學部)
	優異獎	麥芷晴	聖公會林護紀念中學

即席演講比賽 (中學組)	冠軍	陳紀彤	協恩中學
	亞軍	戴希澄	保良局蔡繼有學校
	季軍	周思睿	聖保祿學校 (中學部)
	優異獎	王瑞琪	拔萃女書院
	優異獎	黃穎思	張沛松紀念中學



中學中國語文菁英計劃

才藝大賽評判團

周健博士	教育局課程發展處中國語文教育組高級課程發展主任
林丁祺女士	教育局課程支援分部資優教育組高級課程發展主任
謝家浩博士	縱橫資訊科技語文發展中心總監兼任中國語言學系副教授
陳嘉琪教授	香港大學教育學院政策、行政及社會科學教育部教授
林文龍先生	亞洲心動娛樂有限公司副總裁
周顯揚導演	著名導演及監製

學生工作坊及教師培訓講座主講嘉賓

金夢瑤博士	香港教育大學中國語言學系講師
廖舜禧博士	香港大學中文學院高級講師

擬題團

趙駿老師	黃浩然老師	梁淑芬老師	周彩霞老師
王清鳳老師	施冠淳老師	李瑞玲老師	嚴瑞蘭老師
蔡萍萍老師	劉筱玲會長		

初賽即席寫作評判團

翁曉珊女士	教育局課程發展處中國語文教育組課程發展主任
何慧霞女士	教育局課程支援分部資優教育組課程發展主任
張凌博士	香港教育大學中國語言學系助理教授
金夢瑤博士	香港教育大學中國語言學系講師
潘金英女士	香港作家聯會
潘明珠女士	香港作家聯會
趙駿老師	黃浩然老師
吳靄萍老師	施冠淳老師
施玲玲老師	黃麗華老師
劉筱玲會長	李瑞妙老師
	周彩霞老師
	董雅峰老師
	王瑋明老師
	鄧麗婷老師
	莊玉婷老師
	林夢瑤老師
	王清鳳老師
	蔡萍萍老師

(排名以姓氏筆畫為序)

決賽評判團

即席寫作

張凌博士	香港教育大學中國語言學系助理教授
黃潔貞博士	香港教育大學卓越教學發展中心客席講師
陳仲明女士	皇冠出版社(香港)有限公司出版總監
金夢瑤博士	香港教育大學中國語言學系講師
李鐵秋老師	香港中華文化推廣協會
潘金英女士	香港作家聯會
潘明珠女士	香港作家聯會
黃浩然老師	趙躁老師
王清鳳老師	周彩霞老師
	董雅峰老師

即席演講（中學組）

周健博士	教育局課程發展處中國語文教育組高級課程發展主任
翁曉珊女士	教育局課程發展處中國語文教育組課程發展主任
何慧霞女士	教育局課程支援分部資優教育組課程發展主任
廖舜禧博士	香港大學中文學院高級講師
陸文博士	香港理工大學語言學和翻譯學講師
曾煒傑先生	曾樹楠會計師樓會計師
湛寶雲老師	中國語文教育研究學會
潘樹照校監	天主教聖安德肋小學
黃潔慧小姐	資深傳媒人
梁欣榮律師	鄭楊律師行
蔡小聰老師	辯論導師
蕭震然大律師	

中學中國語文菁英文集 2022

主編：劉筱玲

執行編輯：王清鳳 周彩霞

繪圖：林芷蔚

出版：中國語文教育研究學會

地址：九龍琵琶山郝德傑道 6 號保良局蔡繼有學校

電話：2758 4855（中國語文教育研究學會）

3698 3482（教育局課程支援分部資優教育組）

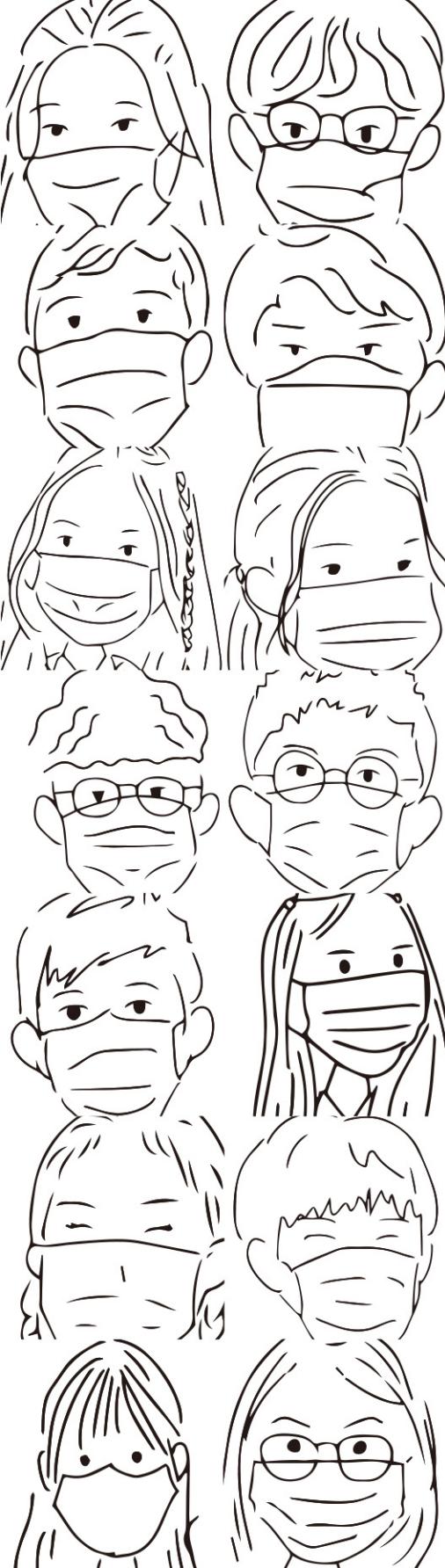
傳真：2307 8828（中國語文教育研究學會）

2490 6858（教育局課程支援分部資優教育組）

電郵地址：info@clera.org.hk

網址：<http://www.clera.org.hk>

二零二二年十月



教育局資優教育組 委託



中國語文教育研究學會 主辦