樂善堂余近卿中學

Lok Sin Tong Yu Kan Hing Secondary School

星夢情真

勤
誠
仁
愛

目錄

序 ~ P. 2

星夢緣起 ~ P. 3–4

起步點 ~ P. 5–8

十公里長跑訓練計劃

成長路 ~ P. 9–22

– 山藝訓練及攀登證書課程
– 人生規劃與性格培養課程
– 義工服務

圓夢旅程 ~ P. 23–60

– 追夢里程——籌備台灣玉山挑戰之旅
– 海外遠征計劃 – 台灣玉山挑戰之旅

追夢者的後盾 ~ P. 61–71

教練、協作機構、校友、老師感言

敢夢者回望 ~ P. 72

校長感言 – 沿途有你，追夢同行

敢夢求真的一群 ~ P. 73–74

參與學生名單

鳴謝 ~ P. 75

序

夢想常被視為「水中月、鏡中花」；對學生來說，夢想更是可望而不可即。可是我們深信，夢想是對未來新事物的期盼和憧憬，是奮鬥的原動力。為鼓勵學生追夢圓夢，我校自 2016 年 9 月展開為期三年的「星夢領袖培育計劃」，培養學生堅毅、積極、勇敢和自信的特質，鼓勵他們找尋那片屬於自己的天空，規劃自己的人生，發掘到自己的亮點，如同星星般發出璀璨的光芒。

去年九月，數十名學生在老師、教練的陪伴下，歷經九個月的長跑和山藝等艱苦訓練，攀過香港不少險峻的山嶺、跑過超過五十公里的路、投入各區的社區服務，用汗水和淚水學會堅毅不屈的精神，以自省的態度重整自己的生命，以行動燃亮關懷社會的熱誠。藏在他們小小的身軀下，有誰想像到他們能迸發出令人驚異的堅毅和力量？他們決心為自己創造一次追夢的機會——「星夢海外遠征計劃」，14 位師生遠赴台灣，挑戰海拔 3,952 米的玉山主峰，以行動證明追求夢想是不受生活背景、能力和年齡所限。他們排除萬難，成功登上玉山之巔，實踐「敢夢・求真」的信念。

《星夢・情真》結集了一眾「星夢」同學一年訓練的歷程，以及遠征台灣玉山之旅的所思所感，分享他們的經歷沿路上的挫敗、險阻、內心掙扎等成長腳印，及對夢想、人生前路的反思。

我們誠摯感謝九龍樂善堂、本校校友會、各位老師、家長、校友和贊助商的慷慨襄助，全賴您們的支持，才能使遠征玉山的「星夢」隊員有充足的裝備，實踐饒富意義的夢想之旅；也正因為您們的信任，讓一眾「星夢」隊員有勇氣與信心堅持下去，守護心中那團火。

星星之火，可以燎原。期盼這群已燃起「星夢之火」的同學，將跳動的火苗延展下去，將「敢夢・求真」的精神傳承下去，以生命影響生命。

星夢樂善同心義工隊

星夢「緣」起

9–10/2016
十公里長跑訓練

11–12/2016
人生規劃及性格培養
義工服務

12/2016–3/2017
一級及二級山藝證書、
一級繩索

為什麼我們會展開「星夢計劃」？
因為學生，因為我們重視人本教育。

校長、十多位老師和社工，聯同訓練機構及導師，充當數十名初中學生的「人生教練」，在週末和假期與他們一起上山下海，從大自然中學懂謙卑及樂天知命；認識及服務本地少數族裔及弱勢社群、培養人文情懷及增加對香港的歸屬感；啟導他們，讓他們愛自己，燃亮自己，感染他人；更遠赴台灣，挑戰自己，攀上東亞最高峰——玉山主峰，沐浴在和煦陽光下，體會壯志凌雲的胸懷。

我們願與家長一起培育學生，與學生同喜同悲，會因學生勇於嘗試而感到興奮；因學生做錯而加以糾正；因學生蛻變成長而感恩。

就是這份傻勁，推動我們默默耕耘。我們深信，集合眾人力量，能讓學生一步步成長。只要付出愛心和時間，學生亦會一同堅持到底，實現自己的目標。

完成一系列訓練後，我們深深感受到學生的蛻變，他們願意接受挑戰，抗逆自律，尋覓自己的夢想，為自己和家人奮鬥，為自己圓夢而感到欣喜。寄望星夢成員他日會一展所長，擔任學生領袖，服務師生，回饋母校，貢獻社會。

星夢計劃籌備委員會

十公里
長跑訓練計劃

長跑是一種辛苦又沉悶的運動，運動員不斷重複相同的動作，一步一步慢慢地向前邁進。看著前面還有幾千米的路程，每一步如重千斤，心裏總是想著放棄。能與大家一同跑過的路途，只是生命中的一小部份。希望大家記住—面對艱辛，只要堅持，保持信念，總可跨過。

江文其老師

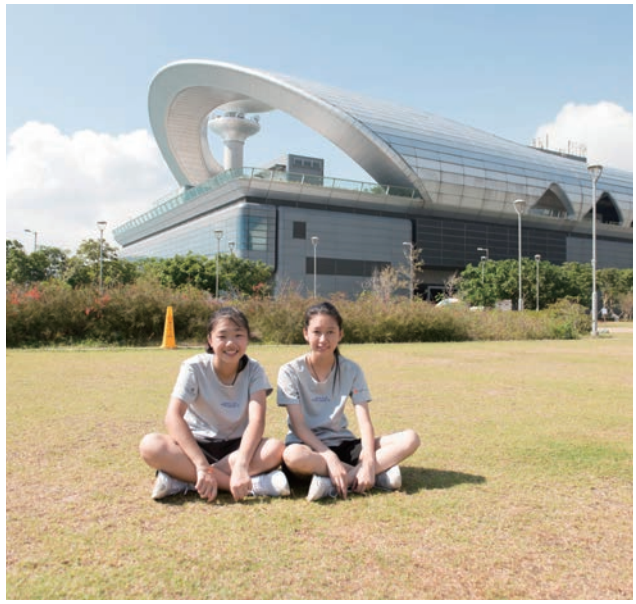
十公里長跑訓練

由專業教練提供8星期有系統的跑步訓練，最後以完成10公里為目標。訓練以趣味為主，讓青少年對長跑運動產生興趣，強身健體，藉此培養出永不放棄的馬拉松精神、提升個人自信及擴闊社交網絡，並加深對社區的認識。

出發前做足熱身準備

最有趣的一次訓練是從九龍灣運動場跑到啟德郵輪碼頭，還記得那天天氣很熱，再加上有一段長達兩公里的直路，我在途中已經因為體力不繼而要稍稍停下，但因為有老師的鼓勵，和身邊同學打氣的聲音，我便一鼓作氣地跑到終點，雖然渾身筋疲力盡，但我竟感到很「爽」，出了一身汗的感覺真好，同時亦讓我懂得為生活中每一件事盡力而為。

中二級 曾佩華（右）



經過街跑訓練，令我從最初的敷衍了事轉變成現在的不懈堅持。別人一句不以為然的鼓勵，也會變成自己繼續奔跑的動力，懂得和大家互相勉勵。我亦領略到只要肯堅持，終會有到達終點的一天。我亦更肯定自己，相信將來即使一人奔跑，我也能堅定自我，前行於未知的將來、無所畏懼。

中二級 杜嘉慧 (左一)

老師及學生一同接受訓練

星夢隊員跑到啟德郵輪碼頭

山藝訓練及攀登証書課程

第一次活動後，「唔好逼我啦姑娘」！
三日兩夜露營進行時，「姑娘你一定得！我支持你」！
同一位同學，經歷不同課程及訓練後，各方面改變了，實在令人感動，盼望這份精神可以延續下去！

陳嘉欣姑娘

每次與學生到山上去，總會遇上一個又一個難題，但是每次學生們都用堅毅的精神與行動去面對和衝破它們，這正是山藝課程想突顯的精神，不論在何時何地，學生都能以這種態度，去挑戰生命中每一次機遇和挑戰！

彭毅銘老師

山藝課程中，學生們可以在兩次露營中學會煮食、紮營、野外定向、團隊精神等等的合作精神，這些對於他們以後在學業上和工作上也有很大的幫助。
經過訓練後，一班黃毛小子由做事畏首畏尾變得懂得照顧別人，我相信這年的經歷必定影響他們一生。

馮思約老師

在教練、老師及社工的帶領下，本校 36 名學生接受一系列訓練，包括一級山藝證書訓練、二級山藝證書訓練、運動攀登及攀岩證書，目的為鍛煉學生的健康體魄和建立堅毅的自信心。

在進行繩索訓練的那一天，我內心的一團火燃燒起來，開始想動起來；但同時，我有點懼怕，因為我從未試過從高空游繩而下。不過，凡事都要勇於嘗試，我們一個接著一個開始進行游繩活動，當我看見同學們鼓起勇氣地踏出去，我很是佩服。看到他們的行動，我的意志更加堅決，更加有決心去克服這個困難。我帶著堅定而有點害怕的心情，踏出勇敢的第一步。跨出欄杆的那一刻，我害怕的心情突然消失了，取而代之的竟是興奮之情。我發現，原來之前的擔憂是過慮了，行動會克服一切。

中一級 黃穎詩

我認為人生有三把 「鑰匙」– 接受、改變和離開，我選擇接受和改變。路一直都在，停步與否全由自己去掌控。我特別感激劉校長教懂我生命能影響生命，一直肯定及支持我所做的事。我願意接受改變，學會接納不完美的自己，從過去只為了完成而漫無目的地去做，變成今天的主動付出，不怕犧牲。我希望用一句話來作總結：「失敗只是暫時的，只有放棄是永恆的。」

中二級 黃慧嵐

三天兩夜的露營令我很難忘，除了學懂用指南針和看地圖之外，還體驗到在荒山野嶺用黑色的大膠袋睡覺。摸黑活動對我來說是個挑戰。我最終成功通過測試，並且和組分享了成功的感受。及後更挑戰了夜行，自己一個人在沒有燈光照明的情況下獨自走一段路，最終也成功走回營地。經歷了夜間自處的活動，我變得更有自信，因為我克服了心中的懼怕，使我更有信心面對不同的挑戰。

中三級 伍德祥

人生規劃與性格培養課程

人的性格隨歲月和周遭環境而改變，而我們深信青年在成長過程中得到適當引導，經過深入自我了解，便能建立健康的生活模式、正確的待人處事態度以及良好的價值觀。

在人生規劃及性格培養訓練中，配合九型人格理論、身心語言程式 (NLP)、沙維雅模式理論爲基礎，學生學習應對的溝通技巧、思考行爲模式以至人格發展，從而反思自己性格和品行。

或者我們曾經都有過我的志願。那可以是一份終身的職業，也可以是一份終身的使命！但我們可曾爲這些去定立目標嗎？！我們花十個月的時間，可以完成甚麼事情？大概可以學習駕駛汽車，並完成考試取得駕駛執照。也可以在幾畝的田野播種，每天施肥和澆水，之後便可有很多收成。但有一班青年，他們花了十個月來豐富自己人生，學習如何面對困難也不氣餒，爲自己人生尋求更多更多的「夢」。

劉偉立先生

擬定人生規劃必須先有一個目標 ，按照自己目前狀況，設定一個比目前好的位置，作爲自己奮鬥的目標，或許有些同學還沒有形成一生的理想目標，或許有些同學總是覺得這還是一件很遙遠的事，但同學們其實也可以先嘗試擬定一個十年目標，將必要做的事和想要做的事，加入你的行動計劃內，就完成了你的人生規劃。

林康智老師

完成性格測試，我們了解自己擁有特別內涵，感到高興，展現自信的笑容。

中一級　高詠森 鄺栩文 劉曉雯

我很慶幸可以入到星夢團隊，讓我改變了許多和領會了很多道理，即使訓練過程很辛苦，到最後亦能完成任務，令自己成長不少。

中一級　蘇浩美

在還沒參加星夢之前，我是個比較靜的女孩。我沒有自信，而且怕拖累別人，感覺每次和同學一起舉辦活動時，都會幫倒忙。直到我了解自己的靜原來是代表了細心和謹慎，而且自己有能力貢獻，我感到很開心。

中一級 黃穎欣（右）

透過互動遊戲，專注觀察對方反應，是溝通中重要元素。

過去一年的義工服務，主要讓學生認識社區中不同背景的人士，當中包括少數族裔、長者、傷健人士。透過進行實地考察及義工探訪，學生了解社區人士需求，其後再進行服務設計，以切合他們的需要。在過程中，同學們學會如何針對服務對象，設計合適的服務計劃。

吳浩兒老師

義工服務

一年的星夢活動，爲同學帶來了不同的歷練及回憶，過程令同學逐漸成長。當中最令我印象深刻的是，見證中一同學在學兄學姐的帶領下參與不同的義工服務，慢慢變得更有自信，甚至一同規劃義工活動。同學都從中獲得不同的滿足感，令他們更踴躍於義工活動中。

蔡穎思老師

經過一番努力，最終完成 60 份的角仔及笑口棗

「有心計劃 —— 義工服務」對我們的影響很深。在一月，我們首次製作賀年食品 —— 油角及笑口棗。起初，我們的進展十分理想，可是要把適量的餡料放在粉皮裡，把粉皮對摺後在邊緣摺出花邊便遇上了困難。我們總是把粉皮弄得變形，甚或弄穿，所以大家花了很多的時間去研究及熟習這個工序，不斷從失敗中嘗試。最後，我們成功製作到油角及笑口棗，讓我親身體會到何謂「有志者事竟成」！

中一級 鍾沛詩 黃詩婷

學生正在體驗少數族裔的飲食文化

我記得當天我們到達錫克廟，導師指示我們脫鞋，我心想：「為甚麼要脫鞋？現在是冬天，赤腳走會很冷啊。」導師說：「這是他們的習俗。」原來是入鄉隨俗！我頓時為我的自我中心感到羞愧，更在心中暗暗決定要真正用心了解和尊重這些少數民族的生活習慣。

中一級 凌穎心

有一次，我探訪了一位老婆婆，她的兒子因意外而去世，只留下她一個人生活。當明白到她十分孤獨無助，我了解到這個世界還有這麼多的悲劇。我們要多留意身邊的人，不要把自己的心鎖了起來，減少人與人阻隔，多了解別人，用眼睛多看看社會需要；用雙手協助弱勢。

中一級 馮卓琳

ViuTV《細路義工隊》— 少數族裔共融

「星夢」隊員參與 ViuTV《細路義工隊》拍攝，宣揚種族共融信息。與樂善堂李賢義裔群社合作，策劃「香港地道遊」，帶領泰籍小朋友認識中上環社區，遊歷摩羅上街（古董街）、擺花街，並品嚐知名蛋撻和蔗汁。

在擺花街一帶留倩影

遊歷摩羅上街，認識古玩文化

之後，一眾參加者返回「余中」，合力烹調港式和泰式美食。部份參加者先到街市購買食材，其餘的參加者與「余中」學生到魚菜共生基地打魚。最後，大家在餐桌上進行文化交流，分享努力成果。

泰籍小朋友帶領本校學生到街市購買泰式食材

《細路義工隊》片段

我們和泰籍小朋友之間雖然有差異，但我當他們是朋友般與他們相處。

中二級 黃浩銘

香港電台《新人類、大世界》錄音及拍攝活動

「星夢」獲香港電台邀請，參與普通話台《新人類大世界》錄音節目，分享星夢計劃首年計劃內容，成果和轉變，以及台灣玉山挑戰之旅。

星夢師生與 DJ 彥彥合照留念

眾人第一次到錄音室接受訪問

義工們細心聆聽負責人委派任務

節目更追蹤星夢次年訓練計劃，隨隊拍攝隊員到寵物遺棄中心參與動物義工工作。星夢隊員和主持人一齊清洗狗籠，餵飼狗隻，並帶行動不便的「狗公公、狗婆婆」外出散步。片段將於港台網上平台及巴士電視串流播放。

「星夢」隊員悉心照料被遺棄狗隻

《新人類、大世界》訪問錄音

上集　　下集

樂善蓮社創新長者學苑

長者學苑由本校及香海正覺蓮社佛教何黃昌寶長者鄰舍中心合辦，旨在為長者提供不同的活動及課程，推動長者持續學習。學生協助推行活動及參與義工服務，宣揚「跨代共融、和諧社區、關懷互諒」的訊息。曾舉辦過的活動涵蓋多個範疇，有健康（中醫養生講座、八式健身功）、科技（航拍課程、機械人操作班）、藝術（設計立體揮春）等。

學生與長者一同體驗中國傳統的剪紙藝術

學生向長者講解使用手機應用程式的技巧

追夢里程—
籌備台灣玉山挑戰之旅

經過鳳凰山集訓，學生都吸取經驗，準備好挑戰玉山。出發前眾人在學校禮堂舉行誓師大會，向資助機構、校監、校友、家長及師生分享一整年訓練經過和成果，並向大家宣誓，盡力而爲。本校劉校長陪同梁紹安校監及前香港首席三項鐵人李致和先生監誓，校監更將「余中」校旗交託登山隊員，期望隊員發揮「余中」人精神，在玉山峰頂上展示旗幟。

譚詠賢姑娘

終極挑戰：台灣玉山挑戰之旅

當星夢成員完成二級山藝訓練後，老師在田夫仔露營地點向學生公布首年星夢計劃最後一個任務——台灣玉山挑戰之旅。這次任務，不只是帶領學生從 461 米的田夫仔堅持攀上 3952 米的玉山主峰，而是驅動他們離開安舒區（Comfort Zone）。玉山登頂的意義重大，透過一連串訓練逐步提升同學攀登的高度，以及鍛煉他們挑戰高峰的意志。我們相信，學生只要克服攀登玉山的試煉，日後遇到任何事都會排除萬難，勇往直前。而且，成功登頂將標誌努力訓練的成果，確實能增加人生閱歷。

學生明志挑戰玉山的決心

玉山挑戰之旅的主教練—— Kenji Sir 向同學講解玉山之旅。眾人躊躇滿志，躍躍欲試。校長對同學寄予厚望，亦希望考驗大家的決心，所以報名參加玉山之旅的同學，必須準備計劃書及面試，於面試當日明志及介紹自己撰寫的計劃書。

經過面試和甄選，劉校長最終帶領 11 名學生：中一高詠森、陳天朗、魯偉光、劉曉雯、鄺栩文、林曉楠、中二伍東霖、莫思傲、中三方林穎、劉家緯、黃姿婷，以及陳卓勛老師和社工譚詠賢姑娘，組成「余中」第一隊境外登山團隊，與 Kenji 教練團隊遠征玉山。這個登山團隊，都肩負大家的夢想和期望——登上東亞最高峰。

以誠意打動有心人

沒有經歷就沒有成長，要圓夢就必須付上一百分的努力。因此，校長向同學表示，必須靠自己及團隊的力量籌措資金去達成整個玉山登頂之旅。最初學生對這個考驗，不禁臉有難色，心底裡一直問自己：「我們能做到嗎？」

前首席三項鐵人李致和先生為玉山團隊打氣

團隊在校友聚會向師兄師姐分享經歷

不過，既然獲選參與玉山挑戰之旅，同學們不想在此時打退堂鼓，讓機會白白溜走，成為生命中的遺憾，只好硬著頭皮，勇往直前。

為了籌集旅費，所有學生都不敢鬆懈，準備上台分享的內容和加緊訓練演說技巧，在校內發起勸捐，又在不同場合向校友、社會賢達和同學宣揚星夢的理念、玉山之旅的意義和自己經歷訓練後的轉變，以誠意打動一個又一個的有心人。

承蒙各方人士的支持，踴躍捐助，肯定學生的付出，亦讓學生充滿力量，在態度上有很大的轉變，由起初的滿腹懷疑，變得積極努力，無論是一聲鼓勵、金錢或物資的贊助，都激勵著學生永不放棄，一步步向目標邁進。經過短短兩個月，同學喜出望外，共籌得 17 萬。除了籌集足夠旅費外，餘款亦可用以作出版刊物，辛苦的付出最終迎來令人鼓舞的果實。

得到蘇日輝校友校董的支持，讓學生在保險公司的會議中介紹玉山之旅的計劃，他們的決心感染了不少善長，感動落淚

在校內勸捐，獲得師生支持

因緣際會，獲有心人贊助物資

所有家長的支持

登山團隊 11 位學生的家長一同出席家長晚會，見證學生勇敢分享自己因為星夢計劃的轉變和登頂的決心。Kenji 教練講解玉山之旅的行程和安排、介紹 3 位具豐富高峰攀登經驗的香港教練及 2 名玉山登山嚮導組成的專業登山團隊，在會上更釋除家長對學生登山的安全顧慮。同時，眾家長對校長、老師及學生的決志，紛紛表示支持！

鳳凰山的試煉

前往台灣玉山登頂之旅前，我們先做好萬全的準備，先挑戰香港第二高峰——934 米鳳凰山。登頂一段路模擬玉山登頂的最後一段路程，眾人要感受溫差和體溫變化，亦要運用不同策略保暖，並且要鍛煉意志，心理上準備好在精神欠佳的情況下跨越陡峭的山坡。眾人於凌晨 12 點在東涌站集合，劉校長親身支持登山團隊。

劉校長親赴東涌為鳳凰山攻頂隊伍打氣

我們摸黑登上山，置身於霧水中，體溫慢慢地降低。不久，眾人在凌晨 2 點 30 分左右到達鳳凰山徑前的涼亭歇息，感受山上和山下的溫差和進行保暖訓練，準備在日出前攻頂。攻頂之路絕不輕鬆，沿途風大雨大。儘管雨水狠狠地打在身上，狂風吹得舉步維艱，我們都咬緊牙關，肩並肩踏上陡峭的梯級。路不易走，但我們卻不輕言放棄。眼看有些同學要手腳並用，吃力地向上爬，我們默默地為他們的堅毅為之感動。

登山團員摸黑上山，體驗「行夜山」滋味

天漸亮，雲層仍厚，眾人身處晨霧之中，橫風橫雨，而且部分同學休息不足，體力不支；但眾人登頂之心不滅，咬緊牙關向上爬。終於，山頂已近在眼前，大家心中的那團火熾熱起來，看著腳踏的那片無限風光、那片土地，喜悅和滿足感瞬間漲滿胸中，那股成功感是無可取替的。登山團隊都成功登上鳳凰山頂，享受登頂的成功感，增加對挑戰玉山之巔的信心。

登山團員成功登上鳳凰山頂

義工隊員成功登頂，小心翼翼地下山

誓師大會

校監梁紹安先生 M.H 將象徵「余中」人精神的校旗交托給玉山隊員，勉勵隊員為夢想堅持到底，展現敢夢求真精神。隊員高呼「余中」，感謝校監支持，雄亮聲線震撼全場，同時代表隊員承擔登上玉山的使命。

校監和校長將校旗交託予登山隊員

一眾善長祝願各隊員凱旋而歸

星夢海外遠征計劃 —
台灣玉山挑戰之旅

「既然都到了玉山，還會怕以後有做不到的事嗎？」

大家背負超過 10 公斤的大背囊，在 2600 米的塔塔加登山口出發。每一步，都百感交集——每跨一步，都代表老師和學生經歷一整年訓練的成果，雖艱辛但有價值；每踏一步，都感受教練、老師和學生同在，一同圓夢，大家都朝著同一目標邁進。我們將命運交託在教練和天意。如果天意讓我們登頂，我們就登頂；如果我們有強烈高山反應，就只好停下來。不過，無論結果如何，我們都成就了這班學生，因為學生每踏一步，都為自己的人生高峰創下紀錄。以後當遇上困難時，只要憶起登山的經歷，相信會勇往直前。

陳卓勛老師

台灣玉山挑戰之旅

6月28日早上10:30，我們從塔塔加登山口開始健行8.5公里。

海拔2600米・塔塔加登山口

在風和日麗的早上，我們出發了，朝著3402米排雲山莊前進！

山上空氣稀薄，我們只好慢慢地走，避免出現強烈高原反應。

塔塔加登山口海拔2600米

突然，天色一變，下起大雨來。風雨交加，夾雜冰雹，我們狼狽不堪。雖然路況不明，我們還是勇敢向前進。

海拔3402米・排雲山莊

眾人均未言放棄，11位隊員都成功登上3402米的中停站一一 排雲山莊休息。5位學生隊員出現高山反應，故留在山莊休息。

排雲山莊
海拔
3402米

全程8. 5公里

凌晨出發攻頂

凌晨2時30分，吃完早餐過後，攻頂隊友便開始出發。推開門的那一刻，四周漆黑，一股冷風吹過來，感覺很冷，有一種冰涼孤寂的感覺，就像到了嚴寒的冬天。

起行的那一刻，我們想起同學們的鼓勵，霎時精神起來， 繼續向前行。走了大約二十幾分鐘，栩文雙腳發軟，便停下來稍作休息，
再繼續前進。一邊行，教練一邊提我們的腳步放輕，這樣可減低體力消耗，然後我們繼續向前行。

3700米的抉擇

大約上到3700米左右，栩文和林穎開始頭暈、頭痛。教練建議使用氧氣樽稍作休息；他們之後感到好多了。期間他們抬起頭，看見一片星海，還看見流星劃破夜空，雖然流星眨一下就不見了，但看到流星也是我們上玉山的其中一個心願呢！

可是當再起步時，栩文和林穎開始頭痛，感到天旋地轉，教練建議他們不能冒險，需要回到排雲山莊。面對只差200多米高度就到主峰，栩文和林穎感到掙扎，他們最終為了不拖累隊友，而決定回到山莊。

6月29日凌晨2:30
向3952米玉山主
峰進發

登上3952米玉山主峰

玉山主峰
海拔
3952米

最後400米路程，我們到了坡度接近垂直的碎石坡，我們放下行山杖，手腳並用地爬上一顆又一顆的石頭，在我們身邊只有一條生鏽、寒如冰的鐵鍊，另一邊是看不到底的懸崖，前面只有一雙腳掌闊度的碎石路。天漸漸光起來，我們只有繼續向上爬，因我們知道，路愈陡峭就代表愈近山頂。

碎石坡

2名學生隊員身體不適被迫折返

6月29日清晨5:19，中一高詠森首先登頂，其餘5位同學及老師先後成功攀上頂峰。

全程2.4公里

「港孩上山去」

中一級　劉曉雯
（到達玉山 3402 米的隊員）

“原來當我們習慣輕易放棄，只會白白失去一次又一次的機會。世上沒有成功的捷徑，只有放膽嘗試，才會成功；只有嘗試過、盡力過，才能對得起自己。”

我由膽小的女孩變成願意嘗試的人，從前我不敢開啟煮食爐，父母一直說我只會變成「港孩」。攀岩使我克服畏高，使我不再感到害怕，不再流淚。在山藝訓練中，我放膽開啟煮食爐，看著爐裡升起的火焰，我眼中泛起喜悅的淚光，我相信自己真的成長了。

我希望我的經歷可以燃點起你心中尋找夢想的那團火。每個人遇到的事和困難都不同，希望你們也可以和一樣勇於克服面前所有困難。共勉之。

> 曉雯由原本膽怯的小女孩，經歷星夢後更剛強獨立，星夢給了她很多嘗試的機會，助她克服不少困難及恐懼，令她成為更勇於挑戰，希望星夢繼續有助她在學習上更進步。
>
> 劉曉雯家長

「為了……
你可以去到幾盡？」

中三級　黃姿婷

（到達玉山 3402 米的隊員）

「夢想」說起來很抽象，甚至不知從何入手，所以我們很容易拋棄夢想。談夢想，由始至終只需向自己負責，將自己看得多重要，夢想就離我們多近。從玉山之旅中，我不斷摸索，於過程中，我學會了沉澱自己。

做事應懷抱沒有退路的心態，這樣才會堅定，才會拼搏。我們的夢有多大，世界就有多大。

> 有些事現在不做，一輩子都不會做；
> 有些事做了，一輩子都不會後悔。

> 姿婷對學校的投入度增強，看到她在星夢經歷每個困難和開心的片段，作為父母都為她能有這轉變而感高興。
>
> 黃姿婷家長

「與『頹廢』說再見」

中二級　莫思傲
（到達玉山 3402 米的隊員）

> 一年前的我是頹廢少年，所以明白渾渾噩噩的生活很痛苦。我希望用自己的故事去證明，如果你有夢想就去做吧，請不要浪費了你自己！

去到玉山海拔三千米之後，因大雨加冰雹，我穿了四件厚衣，仍覺非常冷，開始覺得四肢無力。我覺得不知所措、擔心自己連排雲山莊攀不上。那時我有想過放棄？想起身邊一直有很多人支持我，如果放棄就辜負了他們，所以我決定要繼續走下去。

最後我成功地到達排雲山莊，身體不行，我剛坐在椅子上的時候幾乎暈倒，甚至要教練幫我脫鞋。晚飯後，教練說覺得我應該可以登頂，我應否嘗試？我好掙扎，我很想登頂，但如勉強自己可能會拖累隊友。雖然最終我決定留在排雲山莊，但仍為我們全隊人感到驕傲。

“在爸爸及我眼中，思傲參與星夢並非一下子有巨大轉變，而是一點一滴成長，如他願意開始想自己未來的理想，向家人和別人說出感謝的說話，看到他從基本的態度續續漸改變。”

莫思傲哥哥

晚餐後，我們團隊要決定那些隊員可以攻上主峰，此刻大家心情很複雜，當初我們希望 11 個人一同攻上主峰，一同拉開「余中」校旗高呼，但那刻我們明白一個道理，在大自然的力量下，人類實在渺小。

「我會在未來登上玉山」

中一級　林曉楠

(到達玉山 3402 米的隊員)

我一直害怕自己拖累隊員。開始時我覺得很輕鬆，有把握可以攻頂，可是越上得高，身體就越不舒服，到接近山莊的那一段長樓梯，我知道身體已經無法繼續登頂。我的台灣玉山遠征之旅只能在 3400 米便完結了！

“曉楠認識更多朋友，對學校的事務更投入，主動表達自己，在家中自律地完成不同事。對於來年的星夢計劃，我更期待曉楠的進步，希望她盡力克服挑戰。

林曉楠家長”

彩虹眷村的故事，讓我們感到生命充滿色彩與愛

當我得知自己無法登頂，感到非常失望，因為老師，校長和各位教練幫了我們這麼多，我卻浪費了寶貴的機會。冷靜過後，我想到現在只是 13 歲，人生還很漫長，總有機會再挑戰玉山頂峰，再在排雲山莊看那美麗的流星雨，感受那山中的靈氣。

我們暢遊日月潭，考察地形和文武廟的由來

> 這旅程令我明白到做任何事，都不可以輕易放棄，即使遇到難關也要勇敢闖過，如放棄就一定做不到。

「浩瀚星海下的領悟」

> 我沒想到玉山之行讓我意外地帶走了許多人窮極一生才尋獲的人生錦囊。

中二級　伍東霖
（到達玉山 3402 米的隊員）

我們從登山口到排雲山莊，走了約七個小時，一場大雨，我開始發冷，身體不斷顫抖，手沒有知覺。此時頭痛和想嘔的感覺纏繞著我，我意識是高山反應，真的擋駕不來了。此時我已經沒法看到前方的隊友，只能夠隱約聽到我後面隊員和教練的聲音。那時候，我很擔心在入夜前還未能上到排雲山莊。我抱著沉重和忐忑的心情獨自行了一段路。直到我感到頭痛欲裂，我就停下來休息。教練也追上來給我一瓶氧氣。我吸了氧氣，整個人頓時清醒了許多。在不理想的狀態下，我們互相扶持，一起行了五百米、一千米、二千米……

在排雲山莊拍照，紀念遠征玉山之旅

由於我的狀態未如理想以及安全的問題，所以我沒有隨隊繼續前行。那時候我非常失望，因為經歷了很多訓練，好不容易才走到 3402 米排雲山莊，實在不想停下來。我不斷問自己為什麼有了高山症，有些和我一樣不能登頂的同學同樣在愁眉苦臉。後來，我想只要山還在，便還有機會再挑戰，縱使一時失意，錯過了，我還有下一次。

塞翁失馬，焉知非福」，我們有幸看到牡羊座流星雨，看著那滿天繁星，流星飛墜的畫面真是一生難忘！那時候甚麼煩惱都拋下，我只陶醉在浩瀚的星海裏。那一刻，我明白到人毋須鑽「牛角尖」，凡事只要盡力而為便問心無愧了。

埔里廣興紙寮廠考察，我們學習台灣製紙歷史，體驗印拓技術

“對於東霖參加這計劃後的改變我都感觸良多，東霖一路走過來，「余中」的校長、老師、社工都給好大的鼓勵和支持，才有今天他的改變，作為家長，我都希望學校可以延續這個生命影響生命咁有意義的計劃。

伍東霖家長”

「抉擇的時刻」

中一級　鄺栩文

（到達玉山 3700 米的隊員）

前往上排雲山莊時下大雨和冰雹，我背著沉重的背包，忍著腰部疼痛的痛楚繼續走，艱辛地走過由雨水造成的瀑布後，我開始有了輕微的高山症。到達排雲山莊後，教練問我：「你能上山？還是不能？」

我面臨重大的抉擇，一邊怕身體負荷不了，一邊怕有遺憾，畢竟已辛苦了這麼久，那怕只要有一口氣便可以攻上頂，為何不上呢？最終我選擇繼續攻上玉山主峰！

> 好榮幸栩文能有新體驗，義工服務令她體恤社會弱勢社群，互助互愛的精神。山藝訓練自立自強，不輕易放棄的精神。栩文由怕羞不夠信心，到之後在台上大聲流利分享，充滿自信的一刻，作為家長的我感到熱淚盈眶。
>
> 鄺栩文家長

凌晨時向玉山主峰出發。那時候我只能望著前面的一點光，摸黑前行。經過兩小時到達 3,700 米，還差 200 米便能登頂，那時候我的頭如針刺，有嘔吐的感覺。我嘗試再次站起來，身體的反應已告訴我們真的不行了。

經一輪思緒的掙扎，最終選擇下山返回山莊。我相信今次的停步是為下次作出更好的準備，因為只要山還在，終有一日，我可以攻上去，山頂最終會在我的腳下。

我很感激星夢一班老師一路上扶持著、支持著我們。趁現在年輕，放手追求屬於自己的夢想吧！現在，我可以很有自信地跟大家說：

「我要追夢了！」

台中刑武場及道禾六藝文化館前，留下文青倩影

「失敗過後，再定下目標向前進」

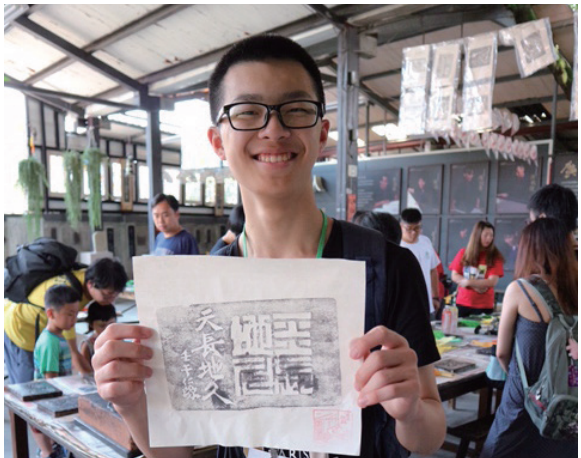
中三級　方林穎

（到達玉山 3700 米的隊員）

走到 3700 米，我開始體力不支了！我希望能堅持到最後，但又憂心拖累隊友的進度，矛盾的心情一直在內心拉鋸。最終，我咬著牙選擇了放棄，當刻的心情非常難受，只差僅僅海拔 200 米便能登上頂峰了，為甚麼做不到呢？即便心存愧疚，但我也深知自己的身體已經到極限，再強迫自己走上去也只會拖累別人。

在下坡時我走得非常慢，彷彿雙腿也不希望這個美夢完結。攻頂時我們只有一個目標，就是忙著「衝」，下坡時沒有目標，反而能欣賞上坡時錯過的美景。天上滿佈星河，一顆顆星星閃閃發亮，我們的視野變得開闊。我明白到一次小挫敗並不代表一切，只需儲存力量去挑戰下一個目標，總有一天能夠成功。某一天，我一定會再度與玉山交手，成功攀上這台灣高峰。

> 林穎之前是被動內斂的人，參與星夢後林穎有主動在家做家務，看到他學習時間也多了，不懂的東西主動問，整個人變得有勤力和活躍。
>
> 方林穎姐姐



迎接日出時刻

清晨 5 時 19 分高詠森成為第一位「余中」人登上 3952 米的玉山主峰，並站在最高的石塊上微笑著迎接 6 月 29 日燦爛的日出。繼而魯偉光、陳天朗、劉家緯、譚詠賢姑娘和陳卓勛老師都相繼到達主峰。為了避免高山反應，大家不能高呼，但他們的眼神中已流露出內心的狂喜和興奮之情。我們在玉山主石上，驕傲地拉起學校旗幟。

中一級　高詠森

（第一位成功到達 3952 米玉山主峰的隊員）

「令人驚訝的決定」

很多人對我選擇攻上「玉山」這個決定感到驚訝，事實上連我自己也不敢相信。我平日給人的印象是文靜和較被動，這次下定決心登頂是因為我想突破，而且知道有很多人在背後默默支持我。

> 詠森之前好靜，好內向，當她參與星夢後，接觸更多活動，最後甚至上到玉山主峰。女兒變得更有自信和開朗，主動與家人分享，作為爸爸我感到好開心。
>
> 高詠森家長

歷盡千辛萬苦，我終於踏上玉山之巔，環顧四周壯觀開闊，我和同伴能登上台灣之巔，實在非常興奮和感動。回想旅途中，我看到一些同學因身體不適而無奈放棄登頂，曾有一剎那我對前路也感到害怕和迷惘的，但最後集合眾人之力，成為第一位登上玉山山頂的「余中」學生。

成功登上台灣玉山頂峰就像是一張證書，證明自己是受過艱辛訓練後得出來的成果。我深信只要盡力去做，定能做到，所以我們必定要盡自己所能去完成每一件事。

> 我希望前途能掌握在自己手中，因此我不會停下來，繼續登上人生一個又一個高峰。

「高，有甚麼好怕？」

中一級　陳天朗

（第二位成功到達 3952 米玉山主峰的隊員）

我是一個非常怕高的人，從小只要站在無欄杆，稍為高的位置，就會害怕而雙腳顫抖。此刻站在 3952 米的玉山主峰，一個前所未見的高度，看著一望無際的山脈，我的腳不再顫抖。看著日出的光芒，我的身軀雖已筋疲力盡，但內心仍有著熱血沸騰的激情。

經歷完這個星夢計劃後，我變得懂事、體諒別人，從義工服務中學會願意主動幫助別人。我的夢想是成為社工，希望能夠鼓勵所有年青人，生命滿希望，成功由自己創造。

我覺得玉山之旅和人生的道路很相似：
夢想就是頂峰，
而中途的困難就是人生中的挫折，
努力過最終會達到高峰。

天朗在待人處事上較之前成熟，能有一班同伴在身邊，令他對學校更有歸屬感，他開始懂得為自己定目標，學習態度變得積極。

陳天朗家長

「我做到了」

中一級　魯偉光

（第三位成功到達 3952 米玉山主峰的隊員）

回想最初要挑戰玉山，我愈想愈害怕，我害怕會從山頂上掉下去。正當我惆悵之際，隊員對我說：「雖然你怕高，但我們會在身邊幫助你的，即使我們各有恐懼，都希望在這趟旅程中克服啊！」

走到最後 200 米的碎石坡，前面滿是崎嶇不平而鬆散的碎石，我不再猶豫，腦海裡只想著衝上主峰。大家一鼓作氣衝上前，不知不覺我的視線豁然開朗，看著雲海伴隨著日出，我終於登上了玉山主峰。那一刻，我內心百感交集，喜悅、滿足、感動、苦盡甘來等情緒在心頭翻滾，一滴微涼的淚水劃過我的臉龐，我知道那滴淚水不是悲傷、不是辛苦，而是成功攻頂的喜悅。我看著玉山上的晨曦，默默在心裡說：「爸媽，我做得到了！」

“偉光雖仍有不少要改進之處，不過他與人溝通更有信心，懂得分寸，情緒管理有進步，他能克服星夢所有挑戰，上到玉山主峰，我感到好感動。

魯偉光家長”

“生活裏總會有一些事會讓你感到害怕，但只要你能夠勇敢地嘗試去做、去接納，你會發現那些事其實並不可怕。凡事勇於嘗試、學會接納，我相信人生會變得更富色彩。”

中三級　劉家緯
（第四位成功到達 3952 米玉山主峰的隊員）

「去追夢吧，趁熱情還在的時候」

攀上玉山主峰的路上一片漆黑，我感到恐懼和寂寞，好像同伴給予我的支持都消失了，他們燃起的熱情之火也被這寒風吹滅了。我很累，很想放棄，不經意間望向天際，繁星竟美得懾人，閃耀的光芒彷彿指引我們尋找自己的夢想。我知道還不能停下腳步，不能就此放棄！放棄的話，長久以來的努力不就白費了嗎？那些支持我們的人怎麼辦？我不想帶著遺憾回去，我想突破自己。

玉山沿途風光明媚，我們努力向 3952 米主峰進發

碎石坡十分崎嶇，看著那些鬆脫的石滾下去，差點以為自己也會跌下去。我深深地吸了一口氣，我知道只要多堅持一會兒，距離夢想便近了一大步。最後的這段路，我也沒有理由懷疑自己能否成功，我只知道我是可以的。

我明白到，就算身邊有多少同伴支持和鼓勵我，也始終無法把我推上去。最終我要靠自己闖出一片天！就算前路多麼艱辛、危險，我仍深信美好的成果終會來迎接我的。我不想再做溫室裏的花朵，不想再靠別人的照顧，要達到夢想，要自己努力堅持才能做到。走著別人建設的康莊大道有甚麼意義？我抱住這份信念，堅持走到上山頂。

> 夢想，一個動力的起點，有了夢想，希望才會出現。如有了夢想，但沒有努力實踐，每天過著重覆的生活，最終心中的熱情會逐漸褪色，這個所謂的「夢想」也只是妄想。

> 家緯在家是乖巧，不過常玩電腦，沒有動力和較依賴。看著他在星夢，漸變成熟，從玉山回來，感到他長大了，更獨立自信，老師也讚他更積極學習。
>
> 劉家緯家長

追夢者的後盾

BEN CHU 教練

台灣玉山，3952m，看似幾百米不是一回事，卻真的不是的！空氣稀薄，就是對自己的一種挑戰，而這挑戰並不是有意志就可，真的必須事前好好準備才可。「機會是給準備好的人」，要挑戰山峰，最少也要有適當的體能應付上落山，而在空氣稀薄的地區，更加要求更多體能去應付突發事情。所以事前三個月，我也每星期最少操練三日不同心肺、肌力訓練，以應付是次挑戰。

是次挑戰東亞最高山峰：玉山，3952m。今次主要目的是為了一班充滿夢想的同學們，記錄和見證他們的成長！亦是我學習觀看另一個新視野。今次旅程充滿驚喜、挑戰，天氣日曬雨淋、風雨交加、寒冷落雹，對於一班同學們，絕對是體能、精神上一個十分難的一個挑戰！對於何時有勇氣的棄權，與沒鬥志的放棄的取捨，深深地上了寶貴的一課。挑戰成功與否，並不是重點，重點是，這過程學到什麼，成長了多少？有勇氣、有實行去追夢，已經是一個很好的經驗，同學們也給我上了一課，很高興有幸見證大家的成長，一起去走，繼續努力，繼續發熱發亮。

SAM KWAN 教練

今次很榮幸能參與星夢計劃的台灣玉山挑戰之旅，身為導師，真為學生感到驕傲。全隊 11 位同學都能在高海拔，變幻莫測的天氣下負重登上 3402 米高的排雲山莊，另外更有 4 位同學能成功攻頂 (3952 米高玉山主峰)，2 位去到 3700 米高，著實不容易。
相信每位都經歷到當中的恐懼、迷惘、疲累，亦都學懂怎樣去克服困難，其中同伴的鼓勵，互相幫忙，更是難能可貴。希望同學能將今次經驗與其他同學互相分享以生命影響生命，更要為自己的夢想繼續打氣。只要有信心和堅毅的意志，就能做到最好，像星星般發出耀眼光芒。

KENJI YUEN 教練

我們不會因為登山而變得偉大，
人生中總有一些經歷是完全屬於自己的。

今次星夢由籌備到各位同學完成考驗，一切都好像夢一場！

仍記得當天與劉校長閒談間提及「呢件事」，沒想到校長竟然願意嘗試，一切就是從這樣開始。最初接觸這班同學，感覺他們比較懶散及沒有目標、方向。經過過一次又一次籌組、義工訓練及戶外實習等，充分讓每個同學開始感覺到大自然的奇妙與美麗。

整個星夢的旅程中，我從第一天開始已經告知各位同學要學習面對失敗，因為登頂需要天時、地利與人和配合。與各位一起經歷了 6 月的冰雹、在風雨中帶領部分出現高山反應的同學，到達排雲山莊的一刻，作為總導師要決定讓誰可以繼續登頂 (安全理由)，的確是一個很難的決定。最後我們與幾位專業教練溝通後，決定讓 6 位同學繼續進行登頂，餘下的同學卻可以跟我在山莊拍攝美麗的銀河，這也可以算是一個「安慰獎」吧。

這次特別的經歷，我相信不是每一位中學生都有機會嘗試，但我希望同學們都記住這一個特別的經歷，「我們不會因為登山而變得偉大」，但能夠完成這些經歷是永遠屬於你們的，希望你們能夠將經歷中學到事，好好與人分享。

CALVIN LEE 教練

當十一位同學帶著登玉山的夢想出發，在 8.5 公里路程中經歷烈日、寒雨、雷雨、冰雹的天氣，尤其面對及適應高山反應，努力去到海拔 3,402 的排雲山莊，大家這刻要學習選擇，最終四位同學及兩位老師能成功登頂。我有幸見證香港學生成功登頂的一刻，著實為他們而感到驕傲。「星夢計劃」之完滿成功實有賴學校、校董、校長、老師、家長的支持，多方面的配合而取得的成果。

此外，讓他們學懂「人生最精彩的不是完成夢想，而是堅持走在夢想的道路上。」夢想不再是空想，而他們的轉變有助他們日後踏上成功的道路。

香港青年協會

賽馬會橫頭磡青年空間 單位主任 陳永雄

青協有幸得到校長邀請一起策劃及推行「星夢計劃」實在感到非常雀躍，從得知校方有「星夢計劃」的構思，青協團隊成員懷著興奮的心情，準備好陪同參與的同學一起開展追星尋夢之旅。

在星夢計劃的啓動禮上，我曾為參與的同學監誓，當刻感受到部份同學那股未知能否完成「星夢計劃」的疑慮，以至同學懷有忐忑不安的心情，亦有部份同學抱著參加課外活動的輕鬆心情參與。雖然那刻同學未必完全體會到學校的心意及要求，但深信以學校老師團隊和青協同事的協作和魄力，定會令同學有不一樣的成長經歷。

目睹同學由十公里的長跑訓練，到山藝學習征服香港不同高低的山脈，在義務工作過程中體會社區弱勢社群的處境，縱然當中同學遇上不少的挫敗和艱苦時刻，但同學們身上卻一點點累積起無限堅毅、勇氣及抗逆力。直至在成果分享會中，細聽到同學們主動表達各自的夢想與追求，同學們的突破歷程印證著學校的教育理念 – 敢夢求真，給予同學追夢的成長空間，學校同時實踐著因材施教，讓不同能力的同學有展現潛能的機會。

同學在校長帶領下最終完成挑戰台灣 3,952 米玉山主峰的壯舉，成為是次「星夢計劃」的重要里程及印記，各參與同學憑著意志和信念，以追夢決心克服非凡的挑戰，實在值得旁人鼓掌。在成果分享會中的每段歷練的影像，正向在座的每一位與會者訴說一個個追星尋夢的小故事，同時印證青年人生命力遠超想像。最後祝願「余中」每位同學透過先行者的足印與啟導，能夠持守敢夢求真的信念，敢為未來創出新天地！

黃柏根校友

「校友會八爪魚基金」代表

展望人生　讓夢想飛翔

每個人都應該有夢想及獲得圓夢的機會，正如母校讓我們一班好同學捐出「校友會八爪魚基金」，直接支援有需要的學弟妹，完成回饋母校的美夢。

今年 7 月初，「校友會八爪魚基金」支持 11 位學弟妹參與「台灣玉山登頂之旅」。看著他們如斯堅毅地一步一步完成使命，終於登上玉山的照片，內心有著一份感同身受的興奮。感謝校長和老師們用獨特而全面的教育方法，讓孩子感悟人生，積極爭取學習機會，並努力完成使命。這份精神讓我們身為「余中」的一份子也感到自豪 。

親愛的學弟妹們，或許今天你們感到自己的能力有限；但你們有著無限的潛力！相信這次玉山之旅是最好的見證。你們可以變得更堅強，更能超越自我。願你們勇於展望人生，讓夢想飛翔！

衷心希望我們小小的心意，能鼓勵大家更勇敢地面對將來的挑戰。

得到蘇校友校董的支持，在保險公司會議中打動熱心人士

蘇日輝校友校董

Prudential Global J Star Agency 區域總監

以生命影響生命

知道母校為參與「星夢計劃」的學弟妹出版這本特刊的時候，真的萬分雀躍！

記得劉校長在校友會會議上報告，他要為學弟妹們安排「玉山登頂挑戰之旅」，激發他們的潛能，為香港培育未來領袖。他希望校友能協助籌募旅費。同學們每籌得一元，學校就會配對捐出一元，鼓勵學弟妹以分享夢想的方式爭取贊助。我非常同意這方法，所以便邀請同學到我的公司跟同事分享。令人高興的是，很多同事都被學弟妹的故事感動了！他們都慷慨解囊，贊助旅費。我親眼見證學弟妹踏出成功的第一步。

其實，最初當我聽到校長的構想時，心底還有疑問：他們是否需要到台灣登峰？3952 公尺會否出現高山反應？挑戰自我值得冒上危害生命的風險嗎？但聆聽了同學的分享後，我決定給予實際的支持和最大的祝福。

畢業典禮當天，我更帶著喜悅的心情，細聽他們攻頂的體驗和感受。在攻頂期間，他們一直互相鼓勵、互相扶持。成功登頂的固然令人欣喜；然而，因高山反應而放棄的同學卻更令人動容！記得一位同學提到，當他只差少許就可以登頂的時候，身體開始出現了高山反應。當時，他百感交集。最終，他還是不想拖累大隊而決定放棄。小小年紀便懂得以大局為重，真棒！

最後，再一次多謝劉校長為參與「星夢計劃」的同學創造這難得的機會，令他們有逐夢的毅力和勇氣，並成就以大局為重的團隊精神。衷心期望「余中」人追求卓越的精神能薪火相傳，以生命影響生命！

「心繫余中」群組

一群畢業於 1979 及 1980 的中七校友

有志者事竟成

離開母校已經 30 多年，我們仍心繫「余中」！

「心繫余中」是一群「余中」老同學的聯繫群組，大家除了經常聚會外，對母校的活動仍然非常關心。月前，我和幾位老同學一同參加了「玉山攻頂誓師大會」。會後，大家都感動於校長對學生全心全意的關愛，致力作育英才；又欣喜地看到一班年輕學弟妹們的毅力、勇氣及決心。七月初，學校傳來學弟妹們成功登頂的喜訊，我們「心繫余中」群組的校友都不禁為校長、老師及學弟妹喝采；並分別寫成下列數則隨筆，與大家共勉：

隨筆一

「九層之臺起於累土，千里之行始於足下。」
真的，夢想足以成就人生！
願學弟妹憑著信心和毅力，一步緊接一步的繼續前進！

隨筆二

在誓師大會宣誓期間，我聽到學弟妹的聲音充滿自信，鬥志無限，我衷心佩服！校長致詞時，道出了他內心的掙札：既為學弟妹能成行而喜悅；卻又對學弟妹的安全而不無憂懼。作為全校的領導者，校長肩負著很大的責任，稍有差池或意外，確實難向教育局、校董會及家長交代。高興的是，校長的高瞻遠矚成就了「玉山攻頂之旅」，讓學弟妹明白人生須有抱負和目標；更要為自己的未來作好準備。作為校友的我們又怎能不鼎力支持？

隨筆三

非常敬佩師長們排除萬難，促成這次活動！學弟妹們在是次活動所表現的毅力亦令人印象難忘！希望母校往後能有更多類似的活動，讓學弟妹們於課堂之外得到更多的啟發與成長。

隨筆四

在突破自己，挑戰自我的過程中，很多人都只有一瞬間的熱情；因當中所經歷的過程，無論在思想或意志上都需要無比的毅力和勇氣。這次活動令我們驕傲的是，學弟妹都做得比預期好！希望在預見的將來，你們能再創高峰，繼續追求自己的夢想。

隨筆五

猶記得在誓師大會當天，一張張青澀的面孔卻帶著滿具信心的眼神，彷彿告訴大家：「攻玉山，必成功。」果然不出所料，登頂成功了！雖然有些同學因高山反應而被迫停止；但他們在危難中知所進退，能放棄小我以成就大我的團隊精神實在值得讚賞！希望學弟妹們在日後成長的過程中，能繼續發揮箇中精神。我以「余中」人感到榮耀！願與同學們共勉之。

隨筆六

首先，我要為參與這次「玉山登頂之旅」的學弟妹喝采！我欣賞學弟妹們的堅毅及知所進退；更欣賞出心出力的校長、老師和導師們！你們為莘莘學子創造了非一般的學習經歷，肩負著不輕鬆的責任。佩服！

隨筆七

成功不一定取決於學業成績或起跑點的高低；而在於做事的態度。若大家能抱著毅力和信心處事，最後成功與否已經不太重要；因為你們在過程中已得到充份的磨練，成就了走向成功之路的良好心態。
今次看到一群學弟、學妹在校長的引領下，為「余中」創下成功登上台灣玉山頂峰的創舉，作為舊生的我實在萬分欣喜，也引以為傲！在籌劃、訓練及攻頂的過程中，同學們的堅持、忍耐和努力付出都令人動容。相信這次經歷的體驗對學弟妹的一生都有莫大的裨益。祝福你們！

甄嘉麟校友

「校友會摯友獎學金」代表

給學弟妹的一封信

親愛的學弟妹們：

我們六位摯友離開「余中」已經有二十多年；但還記得當天在學校的情境：跟同學玩，聽老師講課…… 這些經歷不時仍會在我們的腦海浮現。因此，每當學校有任何喜慶或事情，能夠幫忙和出席的，我們也務必參加；所以才會有「校友會摯友獎學金」，鼓勵學弟妹與朋輩一起努力，實踐自己的夢想。

記得在校友會的幹事會會議上，校長和老師提及學校會搞一個「台灣玉山登頂之旅」，我深感興奮！沒想到「余中」也有這樣「激」的聯課活動，真的「有創意，我鍾意」！後來，我更知道這個旅程並不是輕率決定，而是經過學校一整年的籌備，學弟妹們須接受不同的訓練和學習，還要考試，才可以正式踏上登頂之旅。

我們六位摯友學長聽了這項目後，便決定以贊助以示支持和鼓勵。誓師大會那天，我深受感動；因為我深知道學弟妹不是鬧著玩的，而是認真地接受頂登的挑戰。當校長發放學弟妹成功登頂的照片給我們時，心情一下子也激動起來。這不是一件容易事啊！你們經過了艱辛的訓練，也付出不少的心血和汗水。

各位學弟妹，玉山只是你們人生路上的第一個頂峰，往後的日子，還會有不同的山峰要跨過。當中總會有不少阻力與困難，甚至會有失敗的時候；但只要回想初衷，知道成功不是一朝一夕的事，也不是講了便算，難關難過但總會過去的。

未來的山峰正等待大家一一登上，加油呀！

你的學長
嘉麟與摯友們上

二零一七年八月二十四日

凌浩雲校友

社會企業商務中心首席顧問

第一次聽到台灣玉山之旅是從校長的一次見面中談及星夢的願景，我們「校友會摯友獎學金」的各位兄弟也認同校長成立星夢的意義，我們更欣賞星夢的使命，就是培訓學弟學妹克服困難，認識自己，逆境自強的精神。

登頂不止是體力的挑戰也是意志的挑戰，對於中學生來說，這是越級挑戰，在整個過程中有起有落，有放棄有繼續，也有棄而不捨，互相扶持及尊重，實在太多得著了，登頂所衍生的教育將會永遠印在他們的身和心，也會感染他們身邊的同學，從他們回來的分享會中，每一位的語氣及說話皆充滿信心及正能量，真的感動。

我在社會企業（社企）的工作上經常碰到弱勢社群忽略自己的優點，卻被標籤了他們的缺點。社企的精神就是引導他們發掘他們自己的強項，建立自信，先幫助自己，然後再幫別人。我相信今次玉山之旅，他們已做到了，更建立了自己的價值，我期待在社會上與你們相遇，一同為我們的社會，我們的家出一分力，「余中」加油，學弟學妹加油。

沈劍威教授

香港中文大學 體育運動科學系

把握當下，更見高峰

偉光，這次登山是更加肯定你們的能力。

曉楠，妳這次沒有放棄，自然得到成功感和滿足感。

詠森，我們每個人都陪伴著妳成長。

天朗，周遭的人都不會離棄你們，只要堅持信念，你會成功。

東霖，每個人都在不斷蛻變，只要在生命中找到自己喜歡和能貢獻社會的事去做，便是成功人生。

思傲，這次登山你會更加了解自己，並且懂得如何挑戰自己、肯定自己、認同自己。

栩文，透過挑戰自己極限，化動機成為自主的力量，夢想抱負必能達成。

林穎，出色的領袖要有願景、有承擔，登山望遠訓練視野、磨練意志。

姿婷，玉山是台灣的名山，世界上還有很多的高山待人征服，集中目標去征服，回頭無悔一生。

曉雯，不可能變成可能，沒有踏出第一步的夢稱為白日夢，用心築夢，親身搭建理想。

家緯，支持自己與認同自己是成就夢想的第一步，就是這樣，旁邊的師長會因此協助你和支援你。每個人都有不同的經歷與成長過程，如在路途上遇到趣味相投的和攜手共渡喜與憂的師長同窗，那實在是難能可貴的事。追夢的青蔥歲月一刻便溜走，在你旁邊一起成長的人，必定是你日後再登另一高峰的堅固基石。

敢夢者回望

沿途有你 追夢同行

回憶是很奇妙的，它會陪伴我們走過人生的每段路，更特別的是以往種種回憶及經歷會直接影響今天的我們。夜闌人靜時，我偶然也會想起自己的中學生活片段，點點滴滴盡代表著我過去的成長歷程！

年輕時，我也曾擁有不同的夢想；不過，與絕大多數人一樣，只會擁有夢想，但從不會認真去追求。即使嘗試去實踐，也很容易因種種原因而輕易放棄。今天，我在工作崗位上也正努力追求我的夢想：我希望每一位「余中」人都能清楚自己的方向，在「余中」找到積極快樂的中學生活，並為未來充滿挑戰的人生作好準備。慶幸我仍能堅持這夢想，希望藉此多謝身邊與我一起追夢的每一位同工，是你們讓我能走得更遠，在疲累時，予我窩心支持；在低谷時，為我加油打氣；在喜樂時，給我沿途拍掌！

我知道未來的道路絕不易走，但我從不擔心，因為沿途定會有你們繼續與我同行，一起擁抱夢想，為每一位「余中」人的未來奮鬥！

劉振鴻校長

敢夢求真的一群

1D 林曉楠

1C 陳天朗

1C 高詠森

3D 方林穎

2C 莫思傲

1C 劉曉雯

1C 劉家豪

3D 何樂賢

3C 古霖琳

2C 龔苑瑩

1A 馮卓琳

2D 丘家輝

2B 李可欣

1C 黃穎詩

1D 黃詩婷

1D 曹佑嘉

2E 曾佩華

1B 黃梓逸

2E 黃慧嵐

3B 張天諾

2E 李家俊

1D 魯偉光

1C 鄺栩文

3D 黃姿婷

2D 伍東霖

3D 劉家緯

1D 鍾沛詩

3B 袁家聰

2E 杜嘉慧

3B 江景琳

2D 嚴凱彤

1A 黃穎欣

2E 張鎮楓

1C 凌穎心

3C 伍德祥

1A 方娟穎

1D 趙棟

1C 霍曉琦

1C 蘇浩美

鳴謝

（按英文字母排序）

校友會摯友獎學金

校友會八爪魚基金

「心繫余中」校友群組

副校監　陳婉儀女士

鍾建民先生

熙成發展有限公司

Fuji Xerox

香港青年協會賽馬會橫頭磡青年空間

劉錦聰先生

李致和先生

校監　梁紹安先生 MH

凌浩雲先生

雷賢達先生

日本命力

Prudential Global J Star Agency

香港中文大學體育運動科學系

恭賀　樂善堂余近卿中學
星夢樂善同心義工隊 — 玉山挑戰之旅

登頂成功

富士施樂（香港）有限公司

FUJI xerox

健康有營

學懂控制壓力 為學業加油

一眾莘莘學子都希望考取得最好的成績，特別是小五、小六呈分試，中三的分科試，都令學生於每個階段感到無比的壓力。

過大壓力影響表現

適當的壓力無疑是推動力，但於當下的香港社會，壓力從四方八面地壓到學生身上，無論是朋輩的競爭、家長的期望、甚至社會的氣氛，都令學生喘不過氣來。導致對學習提不起勁之外，更可能引致頭痛、腸胃不適等，令學生難以發揮原有的水準。

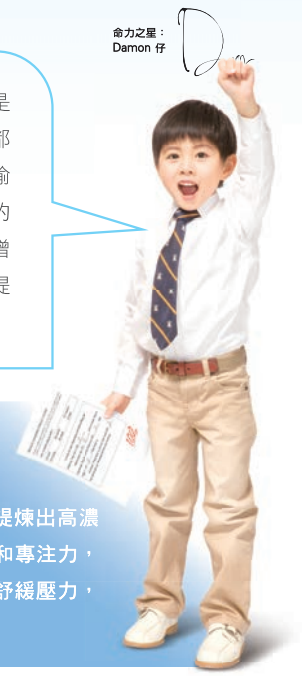
切勿開夜車

不少學生更認為溫習時間越長，就能把書本溫習得越熟，以致經常通宵達旦地把書本內容塞入腦袋。其實，休息不足不但會影響第二天的精神及學習，更會減低身體新陳代謝及免疫力，容易病倒。

減壓有妙法

正所謂「休息是為了走更遠的路」，懂得放鬆才能做得更好。溫習了1-2小時可休息5-10分鐘起來走走，舒展一下筋骨。另外，亦可以吃些小點心，全麥麵包及水果如香蕉都是不錯的選擇。全麥麵包等穀物類均含豐富的鎂，能減低疲勞及改善負面情緒狀況。而香蕉含有生物鹼，可以振奮精神和提高信心。而且香蕉是色胺素和維他命B6的超級來源，這些都可以幫助大腦製造血清素，令人心情愉快！而哈佛大學研究亦指出，魚油中的Omega-3脂肪酸，可促進神經傳導、增加血清素的分泌量，有助舒緩壓力，提升正面情緒。

命力之星：Damon 仔



日本命力「強腦素DHA70」
珍貴高濃度深海魚油

抽取自深海吞拿魚眼窩脂肪層，提煉出高濃度70%DHA，有效增強學童記憶和專注力，幫助腦部正常運作。而且DHA能舒緩壓力，緩和緊張情緒，並改善睡眠質素。

彭淑嫻
Sally Pang
《日本命力》專業營養師
畢業於香港大學，主修食物及營養科學

藥劑師及營養師熱線：(852) 2713 6061　網購：www.meiriki-jp.com.hk　屈臣氏 獨家發售

版權所有不得轉載

MouSkito®

蚊速逃®驅蚊劑

原裝比利時GMP藥廠製造
主要成份IR3535是世界衛生組織推薦
防止蚊、蠓叮咬的驅蟲劑
適合成人、孕婦、小童、嬰幼兒3個月以上可以使用

《星夢情真》

顧　　問	校監　梁紹安先生 MH		
	劉振鴻校長		
	文可為副校長	張齊欣副校長	
主責編輯	陳卓勛老師	蔡穎思老師	吳浩兒老師
編　輯　組	勞翠華老師	黃綺璇老師	譚詠賢姑娘
書籍設計	夏晞蓄老師	陳詠芝女士	吳銘泱先生
文字編輯	陳紫茵老師		
圖片編輯	夏晞蓄老師		
星夢團隊	陳卓勛老師	蔡穎思老師	馮思約老師
	簡樂怡老師	江文其老師	林康智老師
	吳浩兒老師	彭毅銘老師	鄧曉童老師
	黃梓峰老師	譚詠賢姑娘	陳嘉欣姑娘
	劉偉立先生		

© 樂善堂余近卿中學
版權所有　不得翻印

香港九龍橫頭磡富裕街三號
3 Fu Yue Street, Wang Tau Hom, Kowloon, Hong Kong
Tel: (852) 2336 2657 FAX: (852) 2338 5504
Email: info@ykh.edu.hk URL: www.ykh.edu.hk