



Our Lady's College

December 2016 vol.83

3 Lung Fung Street,
Wong Tai Sin, Kowloon

Tel: 2327 5860

Website: <http://www.olc.edu.hk>

雅
匯

OUR
LADIAN

目錄

編者的話.....	P.2
-----------	-----

專題：網絡文化

The intriguing side of the Internet	P.3-5
網絡小說知多少？	P.6-8
屬於香港人的「潮語」	P.9-11

校園資訊

新老師訪問——梁頌怡老師	P.12
新助理老師訪問——張仙芳老師	P.13
新助理老師訪問——周念慈老師	P.14
The wall full of love	P.15-16
校園謎思	P.17-20

知識加油站：武俠小說

刀光劍影 情意綿綿	P.21-23
武俠小說的真與偽	P.24-26
拆解武俠招式的原理	P.27-28

強人版

Design and build up your own future	P.29-30
灼熱的跆拳道魂	P.31-32
A hidden hockey star in OLC	P.33-34

休閒版

心理測驗	P.35
顧問老師及幹事名單	P.36



編者的話

5A 周廷真

求學不是求分數這老掉牙的道理許多人都會聽過，但我們又曾否真的做到甚至做過？每次溫習，到底是為了考取好成績還是好好學習新知識？小編相信大部分人都僅僅是想有好成績。還記得以前看過一篇散文，作者記敘說：「我走進一個中五物理班的班房，這裏每個人連萬有引力怎樣計算也懂得，但我問了句：『地球為什麼冬天會凍，夏天會熱呢？』全班竟無人會答。」這件事孰真孰假小編當然無從考究，但這也點出一個問題，到底我們是否忽略了許多日常生活中的「知識」呢？

「求學問，先學問，只學答，非學問」在日常生活中，我們許多時都會產生一些疑問，為什麼尿液是黃色呢？為什麼涼茶多是深啡或黑色呢？但當我們產生了這些問題後，我們又會怎樣做？著手解決？抑或視若無睹？你可能會說：「平常讀書還不夠累嗎？難得空閒還要學習，正常人都不肯啦。」先不要動氣，其實學習未必是件正經沒趣的事，舉一個例子：契哥，契姐，契妹都是正常不過的稱謂，為何剩下那個稱謂（是什麼小編不說了，反正大家都知道）卻會成為粗言穢語呢？其實該詞本來也只是一個普通稱謂，後來好些同性戀的富人或官員的男伴侶他人因不知如何稱呼，基於客氣便以該詞稱呼他。直至後來才慢慢演變成罵人的字句。

知識不一定等於沈悶的，希望大家記得知識並不只限於文憑試的範圍，吃飯中，上廁所中，看電視中也有形形色色的各種知識，等待各位發掘。這期的雅匯便有一些題目是有關一些不常留意的知識，如本期新增的「知識加油站」和「校園謎思」。記住知識並不一定在書中，多留意身邊事物，一定能發現更多。

The intriguing side of the Internet

5A Jenna Yuen

The Internet has become an essential part of our daily lives, and there is surely something mesmerizing there that makes us unable to take our hands away from our phones and computers. You might want to ask yourself: how much time do I spend on electronic gadgets weekly, or even daily? It is as if you have already spent a long time on them without even noticing, as they are just so addictive, but you could not explain why even if you tried to. Aside from the limitless information you can find on the Internet, there is also another side of the Internet that is captivating to people, especially to the younger generation.

Internet Slang

Have you ever thought about what kind of life you would have without all these gadgets? How much time would you need to spend on finding resources without the use of computers or phones? A decade, proly. Wait, was that a typo or is “proly” a real word? It is not a real word but technically it is actually a word commonly used on the Internet, and this kind of “language” is called Internet slang.

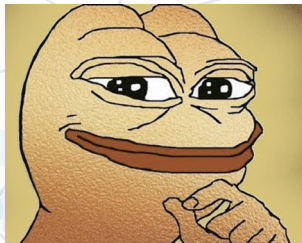
Internet slang has been popular since the initial stage of the Internet. These terms mainly came from online chatrooms and later virally spread among other Internet users to the whole world. Some also came from our daily language. So what does “proly” mean? It means “probably”. The word “probably” has 3 syllables whilst “proly” only has two. In daily life, we sometimes just slur out the word and maybe miss out some syllables. To make “probably” sound more casual, we could use the word “proly” instead. Since we cannot listen to the speaking tone of other people online, we can use this kind of Internet slang to engage in a rather casual conversation. Moreover, sometimes the Internet “version” of a word is just its abbreviation, like “rly” (really), “srsly” (seriously), “tgt” (together). Some phrases can also be turned into acronyms, like “lol” (laugh out loud), “btw” (by the way), “idk” (I don’t know). As video gaming is another major part of the Internet culture, it contributes a lot to Internet slang too. Very often in multiplayer games, players are allowed to discuss their strategies and give comments on one another’s gaming skill in online chatrooms. One of the most commonly used Internet slang from video gaming is “get rekt”, literally meaning “get wrecked”, which stands for being beaten up. In the virtual gaming world, it means that another player’s gaming skill was so bad that they could be easily beaten in the game. It is also something to say to your opponents when you want to annoy or provoke them.

In popular culture, many youth TV series and movies sometimes try their best to fit in with their target audience as well. In a French comedy movie “LOL”, the protagonist explored her own personality and different types of relationships around her. The film’s name comes from one of the most virally used Internet slang, and shows that its target audience is youngsters. The film later received positive feedback for being realistic while depicting local youths. It was so successful at portraying local teens that the U.S. made its own version of the movie based on the plot and the film name.

Internet Memes

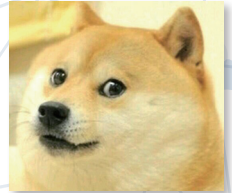
Another type of Internet-famous culture is “Internet memes”. The name came from the word “meme”. A meme is “an element of a culture or system of behaviour passed from one individual to another by imitation or other non-genetic means”. Thus, Internet memes are ideas and concepts that are virally spread online. They can be in different forms like images, videos, catchphrases, and much more to that.

The main reason why Internet memes are praised by many Internet users, especially the young generation, is that they are “relatable”. The most common type of meme is usually made up of a short sentence with a “reaction image”. Reaction images are



Internet users create 'rare Pepe' with different styles

pictures or gifs that are used to portray a specific emotion. One of the most well-known reaction images apart from Doge is Pepe the frog, a character from a comic series, Boy's Club. Its author had no intention or expectation for one of his original characters to become a meme years after the comic was published. Such memes are “relatable” because they are often about schools, relationships and mental health. Teens can then “relate” the meme to their emotions or real life experiences.

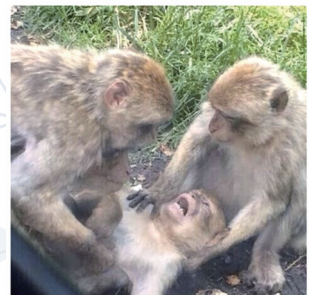


one of the most popular memes, Doge

Memes can also be an alternative pathway to let people know more about current affairs, history or even religions. The hashtag #MemeHistory was trended for a few months in March 2016 from Twitter which later became viral in other social platforms. The memes show historical events or news via memes, and they drew a lot of attention from the general public and the media. Other fellow Internet users then made their own interpretation of the events with memes, showing other historical events. Some were even about The Bible. Making these news and historical memes, or even just taking a look at the memes, can be hilarious as they are usually based on real events and people often take these topics too seriously. It also allows people to fuse real life events with technology. The Internet is a kind of high technology already, so spreading a meme is just making use of the advanced technology on a whole new level. News and history are usually perceived as monotonous and dull. On the other hand, memes are meant to be funny and casual. News and history and memes are almost like polar opposites before this trend started. Mixing both of them not only brings out the not-so-boring side of news and history, but it blurs the previously concrete line



The other animals when they learned they wouldn't be the chosen pair for Noah's Ark
#MemeHistory



A Bible meme with the hashtag #MemeHistory

between these two opposites and lets us take a moment to appreciate how far technology has come. Furthermore, it can be an opportunity to show that the millennials are creative and humorous. It modifies the often erroneous, stereotypical impression of millennials as unmotivated, uncreative and indolent young people.

Social Media

Last but not least, social media is another crucial part of the modern world and the Internet. It may be the first thing to pop up in your head when you think about Internet culture. It contributes to the spread of information and ideas, including Internet slang and memes.

It was originally used by people to build social networks or social relations with other people who share similar personal or career interests, activities, backgrounds or real-life connections. Two of the most well-known social networks are definitely Facebook and Google, considering that several movies like *The Social Network* (based on Facebook) and *The Internship* (which was set at Googleplex, Google's headquarters) were made for them. Later on, multiple social networks were created targeting different people; some are even just made for a particular type of person. For example, DeviantArt is only made for artists to share their artworks and exchange comments. Nonetheless, some Internet entrepreneurs want more users and higher profits through social networks that allow people to share all kinds of information and ideas, like Tumblr, Reddit and Instagram. These types of social platforms are very popular as well, since users can share and upload countless kinds of resources, files and pictures.



As they are more popular among other social networks, they can also serve as platforms for spreading resources. For example, a short video from the social media site, Vine, may be used in a post on Tumblr, and then the post on Tumblr can be posted on Instagram. This kind of inter-social media activity enhances the spread of diversified ideas and links up all kinds of social platforms. Since different social

media caters for different people, and people can then get to know other types of people, their viewpoints on disparate issues may be broadened. This can establish a virtual bond between people of different mindsets and cultures and further widen one's horizons. Social media brings people closer, even when they are on the opposite sides of the planet and it once again shows how far technology, and the Internet to be more specific, has come.



網絡小說知多少？

4C 林淑銣 5A 張淑晶

不知道大家有否看過網絡小說？或曾看過由網絡小說改編而成的影視劇？近年隨著互聯網的快速發展及智能手機的普及，紙質媒介逐漸被互聯網所取代，網絡小說備受追捧，越來越多的讀者選擇專門的小說網站來閱讀小說，如起點中文網、17K文學網、縱橫中文網、晉江文學網等。

網絡小說與傳統小說有何分別？同學們對網絡小說有甚麼評價呢？她們又喜歡看甚麼類型的小說呢？我們特意訪問了多位同學，希望能增加大家對網絡小說的了解。

網絡小說是甚麼？

網絡小說，顧名思義，就是在網絡閱讀的小說。作家在小說網連載自己創作的小說，部分會加入符號圖案或以圖文並茂的方式呈現。網絡小說主要分為兩類，一類是男生看的小說，被泛稱為「男頻」，如玄幻、武俠；另一類女生看的小說，被泛稱為「女頻」，大多是愛情故事。

雖然在網絡上發表，但現今常出現的網絡流行語，在網絡小說中是受到排斥的用法。而充斥着對話與動作、劇情薄弱的文章（如只以對話與少許動作組成），也不能算是網絡小說。換言之，並不是所有在網絡上發表的文章都能稱為網絡小說。目前所能接受的網絡小說，還是以傳統小說般格式的文章為主。不同於電子書，網絡小說通常是分期發表，而不是一次性的完整呈現。

網絡小說中確實有質素高、文筆好、可登「大雅之堂」的作品，但大多數並不具備成為文學作品的質素。它們多因「把關人」缺失而錯詞病句頻現，為求快、求篇幅而大量羅列對白，刻意添加描述性或暴力的段落以迎合部分受眾。儘管在技術方面尚存缺陷，網路小說在內容上對現實的幻想，卻足以為受眾提供一種有別於主流小說的閱讀體驗。

網絡小說與傳統小說有何分別？

網絡小說除了在網上發表，與傳統小說有甚麼分別？在語法方面，網絡小說的用字較口語化及充斥網絡用語；傳統小說的文字則多為語言。在內容方面，網絡小說的內容多數是誇張及不符合常理邏輯，故事性不足；而傳統小說的內容較寫實，故事性較強。在結構方面，網絡小說大多多的結構並沒有如傳統小說嚴謹或做到首尾呼應。

而根據我們問卷調查所得，同學認為網絡小說和傳統小說的題材不一，加入更多新元素，較容易令讀者產生共鳴，亦較符合普羅大眾的口味。而且網絡小說的發表方式與傳統小說不同，於網上更新能讓讀者第一時間閱讀文章，相反，傳統小說的讀者需等待書籍出版後才可閱讀，可見網絡小說比傳統小說能更快讓讀者閱讀。

同學對網絡小說評價

有不少同學都有閱讀網絡小說的習慣，而他們所閱讀的網絡小說類型亦各有不同，包括武俠、愛情、校園、推理、懸疑、穿越等。

大眾對網絡小說的評價好壞參半，而同學們對網絡小說有何評價呢？有看過網絡小說的同學認為閱讀網絡小說更方便，只要於手機下載小說程式，便能隨時隨地觀看自己喜愛的小說，不用花費時間去書局尋找書籍及拿着沉甸甸的書閱讀，而且還不用花費金錢。但有同學則持其他意見。她們認為於手機長期閱讀小說，會令眼睛過度操勞，手部肌肉疲勞甚至變形，危害身體健康，因此不會選擇閱讀網絡小說。此外網絡小說只是看着屏幕冷冰冰的字，不太感覺到作者心中所想。而且，同學認為網絡小說的文學水平比不上傳統小說，用詞亦較為粗俗和隨意，未必能為自身帶來正面影響。

當網絡小說走上大螢幕

近年，由網絡小說改編的影視也獲得了巨大成功，因此令更多人投身寫作優質的網絡小說。電影《那些年，我們一起追的女孩》於2012年在香港熱映，以逾六千萬票房超越周星馳的《功夫》，躋身「香港最賣座華語片冠軍」。電視劇《花千骨》、《微微一笑很傾城》、《芈月傳》等亦受到青少年的熱捧。網絡小說在互聯網上已經擁有一定人氣，改編的影視作品就會間接得到廣大的原著粉絲，能引起讀者的廣泛討論，進而為收視率或票房提供了一個很重要的保證。



網絡播放總量突破200億，成為首部
網絡播放破200億的電視劇

香港著名的網絡小說



香港首週上映四天票房達到882萬

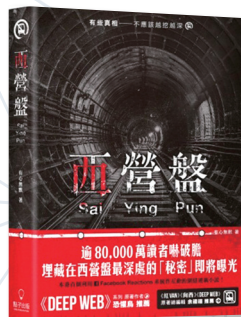
由網名有心無默所寫，名為《自從知道咗西營盤站延遲嘅秘密之後，我就再唔敢搭港島綫》的故事。故事講述主角在西營盤站所遇到一連串的怪事，後來更出版書本，書名為《西營盤》。最後，也有由網名孔明所寫的故事《失蹤》，故事講述作者女朋友失蹤後所發生的事，後來亦出版書籍。可見網絡提供了一個渠道讓香港作家把自己心中所想寫成文章，一嘗做作家的滋味。

網絡小說家遇到的挑戰

雖然網絡小說的發展蓬勃，然而網絡小說作家卻沒有版權保障。網絡小說常常出現剽竊的情況。2016年上半年小說網站閱文集團向其他網站發出11萬條侵權投訴，就數百件侵權事件提出民事起訴。這反映出政府應修訂法例，保障作家利益，讓網絡小說行業能健康地發展。

有人說香港是文化沙漠，但其實亦有很多人希望藉著自己的文字為香港帶來新氣象。不知道同學們對網絡小說有沒有興趣，不過嘗試閱讀不同類別的網絡小說可以培養閱讀習慣，所以也值得閱讀。同時，同學也可以嘗試撰寫網絡小說，除了能改進自己的文筆，提升寫作能力外，有更多人撰寫網絡小說亦能帶動閱讀氛圍，從而提升香港人的文化修養。

網絡小說造就了不少佳作和作家，小說的種類亦很繁多。現在，就讓我們介紹一些香港著名的網絡小說和其作家。網名Mr. Pizza所寫的故事《那夜凌晨，我坐上了旺角開往大埔的紅VAN》，講述主角某夜凌晨乘坐旺角開往大埔的紅色小巴，穿過獅子山隧道後發現除了他所乘坐的小巴上的人外，所有人都消失。除了記述事情外，同時亦顯露人性的善與惡。這部小說最後更改編成電影。另外，亦有



由網絡小說出版至書籍，並獲得不俗成績。



屬於香港人的「潮語」

5A 朱碧嫻

標題所說的「潮語」，並不是潮州人才懂的潮州話，而是在一張張惡搞圖中配上的文字，又或是各位同學們平日跟朋友會說的俗語。這可說是香港人最為熟悉的本土文化之一。

潮語為「潮流用語」的簡稱，多是在年輕人中流行用語。它被視為香港次文化的一種。因為潮語比較通俗，因而被視為「不登大雅之堂」的語言。然而，今天，潮語已滲入我們的生活，被廣泛使用，有人甚至認為它已經成為了香港的主流文化，可記錄在歷史當中，為後人所知。

潮語的歷史

潮語並不是我們這一代人的專利，各個年代都有它們各自的潮語。有些潮語甚至流傳至今，成為我們今日的生活用語。潮語一開始在五、六十年代，在以往沒有互聯網的年代，潮語要透過「公仔箱」才能傳播起來。人們模仿電視劇或電影角色所說的用語，口耳相傳，最終成為家傳戶曉的潮語。例如「木咀」一詞就是源自80年代周潤發於電視劇《親情》中所飾演的「木咀輝」一角，意指口齒不伶俐、呆板的人。有些潮語更會變成特指某類群組的名詞。廖偉雄在電視劇《網中人》飾演新移民「程燦」，因其老套的行為，「阿燦」成為了新移民的貶稱。「木咀」一詞流傳到今日，偶爾也會聽人提起，阿燦則被「蝗蟲」一詞取代，成為2010年後香港人對新移民的貶稱。但「阿燦」的生命力十分頑強，即使這詞語逐漸被港人所忘記，它卻在彼岸流行起來。風水輪流轉，現今大陸人則反過來稱呼那些自認為高人一等的香港人為「港燦」。



阿燦因吃漢堡包的這一幕而紅爆全港。

香港廣東話潮語文言文翻譯大全！

Old news is so exciting	舊聞趣甚
這些機會不是屬於我的	機不我屬
講起我就扯火喇	君執戟乎？
人無夢想同條鹹魚有咩分別	言之則恆
Sorry for 1999	衆志若繩
Sosad	醉多歡甚
我覺得男人到左三十歲仲要依賴交通工具好可憐	悲甚
Come on, James, 可不可以成熟一點呢	歲命而立尚賴車船乃憐甚
講呢啲	曉馬，唐氏？當可長進否？
我除咗講恭喜之外，都唔知應該講乜嘢好	曰此等
朋友，你返印度哋蕉啦	汝曹王入可容區區小慰？
我最期待的畫面出現了	恭喜以外，別無他言
Orly?	兄台可赴天竺品茗矣
係咁架啦，好出奇啊？	至此汝誠不得善終耳
幻覺膠架咭，嚇我唔到嘅	趙首以盼終見之
我已經幾十歲，受不起這種打擊了	道汝擇而從，倘敗應勿慚
食住花生等碟戲	累以然乎？
no photo talk	談如斯，奈余何？
有食唔食，罪大惡極	皆幻覺矣，難豫我耳
	阻人敦倫，即家違禁
	年至耄耋，不勝悚慄
	嗜豆傳戲
	聞欠笑談
	能食而揚，怙惡不悛

網民所翻譯的潮語文言文大全。

網絡世界的潮語

在資訊科技急速發展的今天，大部份潮語都跟網絡世界有關。現今社會資訊流通，網絡成為了我們日常生活的一部份。網絡世界的一篇文章、一段影片都可以成為社會焦點，而不少潮語就是由此誕生。例如2014年的「厚多士」事件。網絡流傳了一段香港婦人因被指在港鐵車廂霸佔座位及進食，被乘客阻止繼而觸發罵戰的影片。片段中操鄉音婦人不斷重覆「你好多事」，因其發音像在說「你厚多士」，因此被網民恥笑。「你厚多士」成為了當時的熱門潮語，被廣泛使用。在再早年的巴士阿叔影片亦貢獻了「你有壓力，我有壓力」的金句，可見網絡的影響。不少潮語亦是先在網上討論區流行起來，例如「HeHe」一詞是現在年輕人對男同性戀者的稱呼，這潮語就是源自高登討論區的熱門文章，然後流傳到其他網上群組，再蔓延到現實生活中。現在在網上有不少人在文末打上「Sorry for 1999」，而這句子就是先在面書專頁「名校Secrets」中流行起來，其意思是「對我所說有含糊不清的內容感到抱歉」。儘管此類在面書上興起的潮語很少在日常生活中聽到，但在很多中學生於網上發表的貼文中看到，其影響力不容小覷。現在要分享一則訊息只不過是動動手指頭的事，因此這些網絡潮語傳播得



當年「厚多士」事件成為全城熱話。



巴士阿叔

十分快，只不過數天的時間就可以傳遍大半個互聯網。然而，這些由網絡而起的潮語來得快，去得更快，過了數星期又有了一個新潮語冒起。大部份網絡潮語只不過是曇花一現，沒多久就漸被人遺忘。正所謂「長江後浪推前浪」，潮語也一樣，有不少潮語就被後來者拍死在「長江」裏了。

兩性之間的潮語

網絡還令到一些有關兩性關係的潮語得以興起。在能夠自由戀愛的今天，兩性關係成為了社會熱門焦點。就像「港女」

這話題歷久不衰，現在依然有不少人在討論。有部份人都會在網上吐苦水，向網友傾訴自己在情路上遇到什麼困難，因此，一些形容兩性關係的潮語便流行起來。例如有男網友發貼



名校 Secrets

2 小時 · 🌐

[GUEST] 有咩慘得過"你鍾意嘅女仔唔鍾意你"？
就係"你鍾意嘅女仔唔鍾意男仔，仲要問你應該點做先追到女神"
Sorry for 1999 + A0

不少中學生在網上發貼文時都會用到Sorry for 1999和A0這兩句潮語。

文說自己一直對「女神」十分殷勤，卻不能更進一步，留言的網民就會說他做了「觀音兵」，被「娘娘」所玩弄云云。網民所指的「觀音兵」就是指一些願意做任何事情去追求心儀異性的人；而「娘娘」一詞帶有貶義，形容以各種方法吸引男性成為其跟隨者的女性。「娘娘」為了滿足自我虛榮感，會經常「收兵」，以證明自己的魅力。她們有時亦會對其「觀音兵」作出一些曖昧行為，網民便戲稱這是在「派軍糧」。他們認為「娘娘」這樣做是要令其跟隨者對她們死心塌地，以換取「娘娘」所要的利益。另外，時下很多年輕人都會把自己的感情狀況用英文字母和數字表示，英文字母A代表單身（Available），英文字母O代表戀愛中（Occupied），而數字則代表戀愛次數，例如A0就表示從來沒有戀愛經驗。不少年輕人被問及感情狀況時都會以這樣的形式回答，把自己的感情經歷極簡潔地說出。過往的種種愛恨糾纏，如今只化身為一個不斷增加的數字。這些潮語看似把兩性間的關係簡單化，但實際是將人類每個行為背後複雜的原因非黑即白地分類。例如女性不接受男性的表白就是在「收兵」，男性較為多異性朋友又被說是「叻」，久而久之，這樣反而會令兩性之間存在誤解，互相對立。

當潮語遇上文言文

最近有網民把一些潮語翻譯為文言文，例如前文提到的「Sorry for 1999」被翻譯成「辭多歉甚」，「食住花生等睇戲」被翻譯成「嗜豆待戲」等。一眾學子們向來看見文言文都會叫苦連天，被之乎者也弄得一頭霧水，認為讀文言文十分沉悶。然而，當潮語和文言文兩者結合時，前者顯得更文雅，後者則更富趣味和時代感。原來傳統文化和新興潮流兩者之間並不矛盾，潮語並不一定代表低俗，文言文亦不一定代表「離地」。

潮語所代表的是一代人的生活面貌，但因篇幅所限，不能詳述。筆者相信各位同學對當中的了解比我更深，應用起潮語上來更是得心應手，游刃有餘。因此法官大人，我沒有補充了。

新老師訪問

梁頌怡老師



3B 何羚甄 李彥沂

記：校報組記者 梁：梁頌怡老師

記：為什麼你會去做老師？甚麼啟發你去做老師？

梁：因為在中學時，一個我十分尊敬的老師教了我很多有用的知識，幫了我很多，這啟發了我希望像他成為一個好老師。

記：為什麼你會選擇在聖母書院任教呢？你對聖母書院的印象如何？

梁：因為我聽聞聖母書院的學生純樸，學生們都很乖。而我對聖母書院的印象是，同學們的關係十分友好，就像家人一樣，而且同學們都十分熱情。

記：你最喜歡和擅長的運動是甚麼？它吸引你的地方是甚麼？

梁：籃球是我最喜歡、最擅長的運動。它是一種要由一隊人一起練習和比賽的運動，我十分享受當中的過程，因為我覺得它很有挑戰性。

記：你現正任教科學科和體育科，你認為兩者的分別是甚麼？你較喜歡哪個科目？

梁：它們的分別是科學科要在課室中聽課，比較沉悶，而體育科可以在操場上活動，比較輕鬆。我比較喜歡體育科，因為在體育課時，我可以看見學生活潑和開心的一面，加上同學們可以在體育課放鬆一下，所以我比較喜歡體育科。

記：你認為同學應該以甚麼態度來面對他們覺得很辛苦的體育科？

梁：我認為同學們可以以輕鬆的心情面對，其實上體育課也不是很辛苦的事，同學只要享受做運動的過程，相信他們也可以從中找到樂趣。

記：你平時會如何減壓？

梁：當我有壓力時，我便會聽音樂減壓。如果時間許可，我便會出外做運動。因為我認為出一身汗後，心情便會輕鬆很多，身體也會變得放鬆，這樣會比較容易找到解決問題的方法。

新助理老師訪問

張仙芳老師

3B 何羚甄 李彥沂

記：校報組記者 張：張仙芳老師



記：你認為數學對我們重要嗎？

張：我認為數學對我們很重要，因為數學可以應用在日常生活中，例如：購物。但其實數學不是只能應用在日常生活中，科學也要數學幫忙。例如：只要我們知道火箭的時速及它航行了多久，我們便可以知道地球和火星大約的距離。科學方面，不少原則也需要以數學來運算，所以想要明白科學原則，便要有良好的數學基礎數學。數學除了應用在生活上，亦能幫助我們思考，例如能促進我們的邏輯思維、應變能力、辦事效率、時間管理等。這些東西對我們的成長都十分重要，所以數學絕不是閒科。

記：為什麼你會成為一位數學老師？

張：在我小學四年級時，一位數學老師老是小覷我，還常常要我罰站，因此我當時對數學十分反感，我的數學成績還越來越差。同時，一位英文老師很愛錫我們，十分用心教導我們，令我的英文成績突飛猛進。中學時，有位中文老師只照着書來讀，令我對中文完全沒有興趣。當我長大後，回想起學生年代的我，很多時都因老師而改變對科目的興趣，深深明白到老師對學生的影響很大。因此我決定要做一個對學生有正面影響的老師。我除了傳授數學知識，更致力以生命影響生命，使學生成為社會未來棟樑。

記：聞說你當時考入了一間不太好的中學，為何會這樣子呢？後來又如何轉到一間較好的中學呢？

張：我當時因為要搬家，所以便要轉校。爸爸的要求只是要我考入一間英文中學，所以我便在家居附近找了一間英文中學入讀。後來，我發現這是一間很差的中學，同學們都不會專心上課。當時的班主任更矢言我們注定不能轉到好學校。有些同學還是黑社會的成員。更有一次，同學在玩碟仙時似乎出現鬼上身的現象。後來我忍夠了這樣的校園生活，於是我便加入了教會。當我有困難時，我就跟天主聊天，這使我有了努力讀書的動力，每天都背誦字典，令英文成績變得更好。經過一番努力後，我終於轉讀了另一間比較好的英文中學。



新助理老師訪問 周念慈老師

3B 何羚甄 李彥沂

記：校報組記者 周：周念慈老師

記：你現在任教甚麼科目？你為什麼會選擇教授這些科目？

周：我任教英文和GR。因為我在城市大學修讀英文系。

記：你認為本校學生的英文水平如何？應該提升哪個方面？

周：學生英文水平不錯，她們只是沒有信心去講英文。同學不妨提升自信心，不要害怕說英語，而且亦宜改善英文文法，藉此提升寫作和閱讀水平。

記：你認為閱讀是否學習英文的最好途徑？為什麼？

周：閱讀固然是學習英文的最好途徑，因為同學們可以從書本中學到一些正確的文法，亦能讀到一些不能在課堂上學到而外國人又經常用到的詞語，例如比較口語化或用來罵人的詞彙。但是我們在閱讀時，如果遇到一些不懂的詞語，我們定要查字典，否則我們不能學到新的詞語。

記：你平常有沒有閱讀的習慣？會看甚麼類型書？有沒有一些作者或書籍可以推介給同學？

周：我平常有閱讀習慣。我主要會看英文小說。我會推介Dan Brown所著的書，他是《達文西密碼》的作者。

記：你是如何學習英文的？

周：我在遇到困難時，我便會去Google尋找答案，而我在有空時會在YouTube看一些外國Youtuber的影片，我還會看英語電影和搞笑節目，例如Tonight Show等。

記：你認同學生嘗試把英文變成主要的語言可以提升英文水平嗎？為什麼？

周：我認同，因為學生可以透過聊天多聽和多講英文，從而提升英文水平。

記：你平常會用什麼方法來減壓？

周：我平常會跟朋友到龍脊行山，親親大自然。每次只要我離開城市的繁囂、聽到動物的叫聲，我的身心便會變得輕鬆，頓時忘記煩惱。



The wall full of love

3A Fabiola Tsang Kathy Cheung

Recently, our school renovated the wall in the new building. Now, the old rugged wall has been turned into a beautiful tiled painting and it even has a special name - the Wall of Devotion.

The beauty of the tiled wall

The Wall of Devotion is a beautiful portrayal of the northern part of Italy called Mornese, the birthplace of St. Mary Mazzarello (the foundress of the FMA), where trees, grasses, lilies and roses are in full blossom beside a church. On the upper part of the wall, there is a verse from the bible - "I have come that they may have life, and have it to the full." (John 10:10) Behind this beautiful wall is in fact a prayer room for Sisters, teachers and students to pray.

The meaning of the flowers

Lilies and roses are the flowers portrayed on the wall as they have special meanings, and that is why these two flowers are on our school emblem. Our school motto is "puritas et caritas", which means "purity and charity" in English. The lily in our school emblem stands for purity, meaning a pure heart which strengthens the unity of mind, while the rose represents charity, meaning the need to show care, understanding and self-giving love for God. The lilies and roses on the wall also represent the fruits of education.

An interview with Sr. Lim

The meaning behind the bible verse (John 10:10)

According to Sr. Lim, this verse in scripture means much to the FMA and Daughters of Mary Help of Christians, and it is even the title of the FMA book called "The guidelines of the education mission of the FMA". It carries an important message: to make life meaningful and help young people find their ways in life.

Contribution of the past pupils

Sr. Lim said that the Wall of Devotion is a display of loyalty. It is a reminder of the past pupils' devotion to the school. Besides that, we should be faithful to our origin - FMA, and keep the same charism throughout all the generations. She also mentioned that the Wall is in fact a donation project by the past pupils which aims to support the academic development and offer sponsorship for students to join activities for self-development. We should be thankful to the generous contribution of our past pupils.

Our new prayer room

Sr. Lim said that the new prayer room is a peaceful place to feel the presence of God. It is never locked, open anytime, for anyone who wants to go inside to rest and feel the love of God. So, feel free to pay a visit to make yourselves comfortable and relax to have a talk with God.



Blessing of the prayer room



An interview with Sr. Tso

The supervisor of our school, Sr. Tso, said that this opportunity is most precious. She was touched when the alumnae spent time on designing and creating this special and sacred Wall. She also encouraged us to go to pray whenever we feel stressed and to strengthen our relationship with God.

An interview with the Past Pupils Association



Chairlady of the Past Pupils Association and Mr. Luk

The Wall of Devotion project started in 2015 after the "AinA" (Alumnae in Action) suggested that they would like to do some donations to the school. Then in September 2015, they invited Mr. Luk to design it. The Past Pupils Association (PPA) had planned for at least 2 years and united the past pupils to make the Wall of Devotion. Our thanks go out to the past pupils involved in this project, including Dorina Wong, Endora Wong, Vivian Ho, Emily Lau and many more. From planning to creating and embedding, the Wall was finally completed by the end of March 2016.

The Wall of Devotion is designed by a professional artist, Mr. Lucien Luk (陸潤城先生). He used oil paint and mosaic (馬賽) to create this mural painting, our Wall of Devotion. The Wall is made up of over 10,000 pieces of mosaics, and the wooden shelter is made to create the vintage feeling of the countryside. However, the sky is not made of mosaics as Mr. Luk didn't think it was suitable. So he used his own creative ideas and techniques to make the sky look realistic. The roses and lilies were hand-made: first, he used moulds to form the shapes, and then the resin from trees to make the models, and finally, bright colours to make the flowers come alive.

The Wall of Devotion stands for Mary's love, and the flowers represent us, the OLC students. The emblem of our school is on the Wall, aiming to remind us to pass the spirit on to the next generation. Even the leaves have special meanings: the multiple leaves with years represent the love and support of the past pupils for our mother school. The year on every leaf shows the graduation year of the past pupils who donated 30,000 dollars or more. We are truly thankful for their kind contributions.

In conclusion, the Wall of Devotion is not only a piece of art but a symbol of the past pupils' love for our mother school and Mother Mary. The Wall has united OLC students to create this work of beauty. Therefore, we should go to appreciate and admire the Wall of Devotion, and visit the prayer room to feel the peace and love of God.



Alumnae, Sister, teachers and students in front of the Wall of Devotion



5A 周廷真 朱碧嫦

相信同學對我校在校政等方面都有不少的疑問，但卻一直苦無機會找出答案。有見及此，早前我們校報組就鼓勵同學把問題寫在紙上投進收集箱內，我們收集到問題，整理完畢，就會找有關人士作出解答。以下就是我們收集到的問題和各人士對此的解答。

問：為什麼擔任風紀，便要同時擔任大姐姐？兩者好像沒有什麼關係。

答：小記訪問了訓導主任鄭俊英老師，她表示風紀

和大姐姐的職務由同一群人擔任的主要原因是

希望可以做到訓輔合一。當同學行為不檢時，

學校希望不只是懲罰她們，同時亦希望了解她們出現問題的背後原因，並協助她們解決這些背後因素。這不僅可以幫助同學長遠地擺脫惡習，亦希望同學明白有困難時學校能夠幫助她們，提升她們對學校的歸屬感。至於兩者好像沒太大關係，鄭老師認為兩者皆是為同學服務，加上成為風紀需經老師提名及通過面試，被甄選出的同學皆是有能力的。而且由同一群人同時擔任這兩個職位，可減少風紀和大姐姐溝通上的誤會和節省時間，提高效率。可能同學會擔心她們難以應付如此龐大的工作量，然而學校每年都有向她們提供各種訓練如禮儀工作坊、歷奇訓練營等，以提升她們的能力，相信她們有能力同時擔任兩個職位。



問：為什麼學校圖書館不像公共圖書館般兩星期才還書？許多時一星期不足以看完一本圖書。

答：小記訪問了圖書館主任羅秀雲老師，她指出這是因為學校圖書館館藏圖書不及公共圖書館的多，若增長還書期可能會使圖書館沒有足夠圖書供同學閱讀。還書期短主要是希望增加書的流動量，防止有同學長期借閱圖書，令其他同學因而無法借閱。而且亦希望借此驅使同學提升閱讀速度，提升同學的語文能力。若同學真的不夠時間閱讀已借閱的圖書，其實同學亦可續借。如果同學細心留意，便會發現學校可續借圖書5次，比公共圖書館的3次為多。



而且同學每次最多可以借30本書，比公共圖書館的最多6本多近5倍。學校許多政策都希望鼓勵同學多借書，還書期只是因館藏不足，才被迫作此設定。

問：為什麼學校不舉辦水運會？

答：小記找了體育科主任廖業蘭老師解答這問題。據了解，學校不舉辦水運會的原因是學校參賽人數不足，即使舉辦水運會也不能全校參與其中。若要為少數同學而舉辦水運會，會浪費人力物力。但是，喜歡游泳的同學也不用灰心，學校會推薦有志參加比賽的同學參加校外比賽，因此各位同學不用擔心沒有機會大展身手。

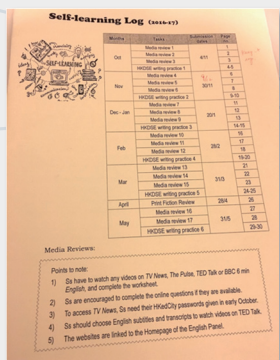
問：以前陸運會有師生接力賽，為什麼現在取消了？

答：小記找了廖老師繼續解答這問題。以往有師生接力賽只因在所有賽事完結後，要填補工作人員計分的空檔。而現在取消了，是因願意參與的老師不多，參加者不足，因此師生接力賽就改為班際接力賽。



問：可否取消「self learning log」，改為操練舊試題？

答：小記找到副校長胡美芳老師解答這個問題。她指學校之所以提出「self learning」自學計劃是希望擴闊同學知識，希望她們不只是學習書中的知識，亦會自己找尋有興趣的課外知識。學校所以會有此計劃，是因為有舊生反映上到大學，常常要自己學習，然而她們卻因中學常待老師教導而不太會自學。因此學校希望借此令同學學懂自學技巧，畢竟這是關乎到同學的大學學習，以及以後能否活到老學到老。胡老師也明白現階段同學一定十分關心文憑試，但她希望同學的眼光不要只局限於文憑試，也要關顧長遠的學習。而且她認為操練舊試題也是自學的一部分，兩者並無衝突。她指同學可能會認為「self learning log」的自學或溫習模式並不適合自己，變相浪費了時間。



她認為同學若遇到此問題，可以跟科任老師商量，可否改變自學的模式。她相信老師們一般也願意選擇切合同學所需的自學模式。

問：為什麼校方沒諮詢過同學和家長，便興建「Wall of devotion」？

答：小記為此而訪問了校長林修女，她解釋其實「Wall of devotion」是由舊生會斥資興建的，當中所有的籌備工作亦是由舊生會負責。舊生會是一個獨立的組織，因此她們所籌劃的「Wall of devotion」自然也不需要諮詢同學及家長，只要得到法團校董會的批准便可以。而舊生會興建「Wall of devotion」的原因，是希望為學校籌集資金以提供更多不同支援予各師妹。由於其本意是為



同學著想，所以校董會亦接納她們的提議。興建「Wall of devotion」其實是一個籌款方法，就像步行籌款和義賣活動一樣，有份捐錢的舊生都可以在壁畫上方的一片樹葉寫上一些組別或屆別。在此籌款活動中，舊生會一共籌得125萬，這些捐款將會在學術和個人成長方面為同學提供長遠的支援。

問：為什麼運動校隊的練習時間這麼少？

答：小記因此而向副校長李靜恩老師查詢。她指學校所以有這樣政策主要是希望同學能作多元發展，而不是單單在運動方面努力。她指這政策背後有許多因素需要平衡，學校希望同學能平衡課業和運動，因此不想同學過份傾向運動。而且同學即使想以優秀的運動表現進入大學，亦需要符合基本成績（33222）的要求。學校也不希望同學因達不到基本門檻而無法入讀儀儀學系，因此才希望同學不要花太多時間在練習之上。但學校也明白運動必須持久練習才能有好成績，因此運動組別（除乒乓球學會）都是每星期有一次練習，這比一般學會的兩至三星期才有一次會議，明顯頻繁多了。

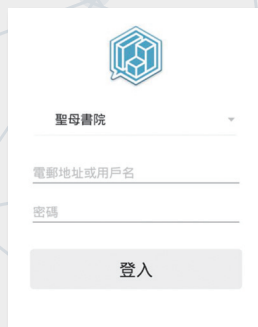


校隊練習



問：新增的家校應用程式有什麼用處？會否浪費金錢？

答：小記訪問了負責此計劃的謝振東老師和副校長李靜恩老師，兩位老師皆認為是物有所值。謝老師指此計劃能夠節省同學、老師、家長的時間和資源。先說時間，使用應用程式使家長能更快閱讀和簽署通告，學生不用幫忙將通告帶回學校，老師亦不用點算是否所有人已交齊通告。大家都可以節省時間，可謂一舉三得。再說資源，這個應用程式使學校不用再以紙張印刷通告，節省許多紙張。而且上述的節省時間亦可增加人力資源，令學校可將人手用在其他地方。而李老師則認為主要好處有4個。首兩個與謝老師的觀點相同，就是可減少使用紙張和即時性更高，家長能更快獲得資訊。另外，她亦指使用應用程式，通告可儲存在手機中，這可方便家長翻看過去的通告，不用花時間找一些舊通告查看資訊。再者，使用應用程式只要擁有密碼，多於1位家長能夠同時接收到通告，這可方便家長們共享通告，使溝通更方便。



問：為什麼校方在學校的飯堂和門口處增設三部電視機？

答：小記就此問題訪問了校長林修女。她說這計劃是由學校發展組提出，再獲校董會通過。這計劃的緣由是希望能擴張校園電視台，希望他們的影片不限於在早訓時播放，浪費了資源。校方於是提議增設電視機，希望校園電視台的節目能在其他時段播放，物盡其用。林修女認為，於學校增設電視機對同學有很多好處。飯堂兩部電視會在午膳時播放影片，當中大部份都是當天的新聞報導。林修女希望這樣能令同學留意社會大事，擴闊同學視野，加強學生的時事觸覺。此外，這樣亦能增加校園生活的豐富性。學會或科組亦可以借三部電視機作推廣之用，宣傳活動。電視機偶爾也會播放大型活動如運動會的相片，令同學對校園生活留下更深刻的印象。學校亦希望能藉增設電視機來推動傳媒教育。電視機安裝後，同學的出鏡或採訪機會增加，這樣除了能讓同學更熟悉傳媒工作外，亦可提升同學的自信。電視機還可作學校宣傳之用。門口的電視機會在早上提醒同學當天的活動，有時亦會播放一些具啟發性、有積極思想的句子，希望同學能有所得著。總括而言，林修女認為增設電視機除了能幫助同學學習，亦能增加同學對學校的歸屬感，一舉兩得。



刀光劍影 情意綿綿

6A 余思澄

武俠小說中，雖說刀槍交接、征伐沙場的場面引人入勝，但要加上男女間的眉目傳情，才夠靈氣。

要數武俠故事中「只羨鴛鴦不羨仙」的夫妻眷侶，不得不提金庸先生的《神雕俠侶》的楊過與小龍女。雖然師徒戀情有違禮教，也造成了故事中二人間的大小衝突，但互相愛慕之情，仍不難看見。一人衝冠一怒為紅顏，卻被郭芙一劍砍下右臂；一人留下「十六年後，在此重會。夫妻情深，勿失信約。」，在絕情谷崖上，孤身跳崖自盡。二人曾離離合合，互相誤會，中途又被各路人馬插科打諢，但幸得彼此間堅貞不二，苦等十六年後終能大團圓結局，攜手隱退江湖。另一對在金庸筆下修成正果的俠侶便是出現於《射雕英雄傳》和《神雕俠侶》的郭靖、黃蓉。於前作，前者忠厚魯鈍，後者冰雪聰明，性格互補，一同在武林中出生入死。到了《神雕俠侶》，二人夫妻恩愛，還孕育了郭芙、郭襄、郭破虜三個孩子，受萬人敬仰，羨煞旁人。最終年逾六十的他們雙雙殉難於襄陽大戰，一生保家衛國，貫徹俠客精神。這兩對夫妻終其一生都幸福美滿，夫復何求？



小龍女和楊過（《神雕俠侶》
2003年改編動畫）

神仙眷侶執子之手自然羨煞旁人，更難得的是摯愛雖擦身而過，仍是永誌不忘。武俠小說中，求而不得、遺憾終生的愛情更能吸引讀者的目光。在金庸的《碧血劍》，就出現了兩對無疾而終的戀人。第一對是主角袁承志和阿九。袁承志在阿九落難時英雄救美，難怪這位「容色艷麗，神態天真，氣度高雅」的長平公主從此傾心相許，開始了她刻骨相思的一生悲劇。只可惜當時她的眼中只有袁承志，而沒有看到主角旁邊的溫青青。在讀者看來，嬌柔斯文的阿九，敗給驕縱耍賴的溫青青，是無法接受的結局。袁承志最愛阿九，但青青相識在前，又受了青青母親所託，他最終選擇了「義」。何況，對於袁承志來說，愛情比起報仇，



一毛錢都不值。阿九是殺父仇人的女兒，袁對她又愛又恨。難怪阿九苦等十年，也等不到那個曾許諾「我一定會來見你，阿九妹子，不到一年，我就來啦！我見不到你，我會死的」的男子漢大丈夫。



溫儀與金蛇郎君的初遇
(《碧血劍》小說插圖)

書中另一對令人扼腕的戀人便是溫青青的母親溫儀和「金蛇郎君」夏雪宜。與袁承志、阿九的經歷一樣，溫儀乃仇人之女，豈料金蛇郎君與她日久生情，甚至願意放下與溫家的仇恨。只是他遭到溫家人的利用，武功盡廢，最後更是為了保護心愛之人，被妒火中燒的情人何紅藥狠下毒手，與溫儀天人永隔。夏雪宜至死都咬著金釵不放、不讓何追查妻女的一幕，令人印象深刻。他對溫儀如此深情，但又對何紅藥如此無情，真是不知道哪個女人更值得同情？這三人兜兜轉轉，在《碧血劍》的結局，何紅藥中了金蛇郎君生前設下的機關，與夏溫二人同墓而葬，似乎到了陰曹地府，他們還是要糾纏下去。

似乎談及了很多金庸先生筆下的人物，不如我們現在來看看古龍的作品。古龍尤愛寫浪子和蛇蠍美人，浪子多情，美人無情，怎麼會有好結局？筆者所認識的古龍筆下的人物，在愛情方面都無法修成正果。著名的俠客如西門吹雪，作為第一劍癡，為了重回「劍神」的地位，不惜斬斷多餘的情愛；花滿樓樂天知命，心思通達，但他還是逃不過上官飛燕的心機和魅惑，造成錯戀；阿飛對林仙兒單方面的愛慕，造成一次次地被傷害。最終林仙兒淪落風塵，阿飛一聲爽快，似是報了仇；李尋歡那小心翼翼、讓人不爽的態度，說什麼把心愛的女人讓給恩人，有點可笑，又有點可憐，苦了林詩音嫁給她不愛的龍嘯雲；陸小鳳就是一個浪子，多情又無情，與其說是愛情，不如說是慾望。上官飛燕、陳靜靜，這些絕色美人正是陸小鳳的弱點，一次又一次把陸小鳳玩弄於指掌間。古龍的書中有很多這類人物，英雄俠客的愛恨情仇不過是過眼雲煙，他筆下的愛情往往不夠理想化，不似金庸的這麼完整。這可能跟本人的經歷有關吧，從傳聞古龍臨死前說了一句：「怎麼我的女朋友都沒有來看我呢？」一事，可想而知。

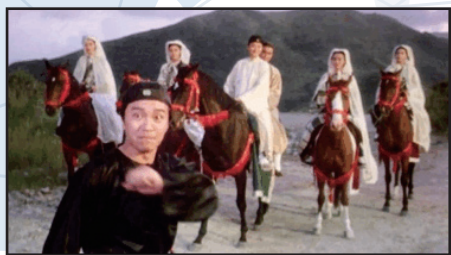
溫瑞安的名作《逆水寒》中，戚少商與息紅淚本來兩情相悅，前者逃命天涯，後者義無反顧，只歎戚少商身在福中不知福，到處風流，讓那個英勇貌美的

女俠決心離開。跟李尋歡、林詩音的故事相似，同樣地，息紅淚、林詩音沒有嫁給摯愛，但讀者會為李尋歡恨鐵不成鋼，但欣賞息紅淚的果斷。兩個女子的結局更是不可同日而喻，息紅淚找到專情的赫連春水，至於林詩音，不知道她在丈夫龍嘯雲慘死後，聽到昔日情人有女子相伴的消息，有沒有一點恨過李尋歡？



威少商和息紅淚（電視劇劇照）

武俠小說中的愛恨情仇真是數之不盡，除了多角戀、師徒情、有緣無分，還有不值錢的愛情。好像《鹿鼎記》的主角韋小寶娶了七個妻子，有美艷妖媚的教主夫人，有野蠻任性的公主，還有孤高冷傲的女殺手，情意有幾分真？又好像



周星馳所扮演的韋小寶和他身後的妻子們
（1992年電影《鹿鼎記》）

《倚天屠龍記》的張無忌，先後辜負數個女人，當中在與未婚妻周芷若的婚禮當眾跟趙敏離開，其後又顧及面子，盡量遠離為他斷絕父女關係的趙敏，可見其個性軟弱。

武俠小說大多說兩件事，一是國仇家恨，二是兒女私情。當英雄豪傑互相爭逐寶藏秘笈之時，總要遇上數位紅顏知己，攜手笑傲江湖。如有機會，各位應嘗試一窺箇中情節，看刀光劍影，也看綿綿情意。

武俠小說的真與偽

5A 孫愷饒 5C 謝欣廷

說到武俠小說，大家腦海裏第一時間浮現的應該會是金庸先生這位大名鼎鼎的大作家。金庸先生筆下無數精彩的武俠小說，當中的內容疑幻似真，各個江湖教派及登場人物鬥得如火如荼。作為讀者的我們，在每次閱讀過後，又會否心存疑惑：這些事真的發生過？這些人物及教派統統真實存在？現在，就讓我們好好探討一下武俠小說中的真與偽。

《笑傲江湖》

《笑傲江湖》的內容有很大篇幅皆是有關江湖教派的衝突，相信同學讀後也曾想過，這些教派到底是真實存在，還是只是金庸先生的想像呢？現在就讓我們一起探討這些教派的歷史吧。

小說及現實中的華山派：

《笑傲江湖》的故事發生於明朝孝宗年間，情節圍繞眾多江湖教派，而主角令狐沖則來自五嶽劍派的華山派。令狐沖雖是虛構人物，但華山派卻是真實存在的。華山派是道教的支派，以華山為主要據點而得名。現實中的華山派雖不像小說敘述般武功鼎盛及地位崇高，但其武學造詣亦是非常深厚。華山派武學主要分為三部份：第一部份以道門修真玄罡為主；第二部份以劍法、暗器、輕功為主；第三部份為無極拳。



華山劍法



少林功夫

小說及現實中的少林：

在小說中段，令狐沖身受重傷，被女主角任盈盈帶到少林寺，希望方丈能以「易筋經」替其治療。現實中的少林始於南北朝，經歷數朝發展，於明朝負有了少林「以搏名天下」的威望。

少林寺甚至曾於明朝組織僧兵到江南抗擊倭寇，成為天下武林之宗。少林的套路也有很多，光是拳術，據說就多達172種。「易筋經」為少林的氣功，是少林的始創人菩提達摩所創，雖不是小說描述般的上乘內功的武術秘笈，但亦是一種能疏通各個經絡臟腑的養生功法。

小說及現實中的武當派：

小說中沖虛道長為少林方丈方證大師的重要夥伴，亦是武功最高的人物之一。他就是武當派的掌門。現實中的武當派，開山祖師是張三豐，其乃元末明初人。武當派功法的特點是強筋骨、運氣功。強調內功修練，講究以靜制動，以柔克剛，以短勝長，以慢擊快、以意運氣，以氣運身，偏於陰柔，主呼吸。武當功法雖不主進攻，然而其亦不易被攻破。

小說及現實中的日月神教：

小說中女主角任盈盈屬於「魔教」日月神教。日月神教為小說中的一大邪派，因教中之人行事詭異，多造殺孽，故被江湖中人稱之為「魔教」。在此小說中，絕大部份的江湖教派均為真實的，唯獨這日月神教則是虛構。有人曾指出其與《倚天屠龍記》中的明教相似，甚至指出其乃傳自明教，實除上均只是人們憑空臆想——日月神教只是金庸先生筆下的一個虛構教派。

《神雕俠侶》

讀過《神雕俠侶》的同學都會對小說中的全真教、王重陽、全真七子、重陽宮、活死人墓等人物、地點記憶猶新，多數同學也許會以為這是金庸先生的神奇想像，但歷史上的王重陽、丘處機，以及重陽宮、全真教、活死人墓當真確有其人、確有其事。這次重點介紹的是活死人墓和全真教。

小說中的活死人墓：

首先是活死人墓，金庸小說中描寫王重陽曾在終南山上動用數千人力，歷時數年建成一座堡壘。其中暗藏武器糧草，外形築成墳墓之狀，以瞞過金人的耳目。他又恐金兵來攻，在堡壘內部布下無數巧妙機關，以抗外敵。抗金活動失敗後，王重陽居於其中，自稱「活死人」。後來和



活死人墓



古墓派創始人林朝英比武之後，王重陽把「活死人墓」讓給林朝英，自己則在不遠處新建一個重陽宮。這個「活死人墓」也為後來楊過和小龍女的故事埋下伏筆。

歷史上的活死人墓：

其實，歷史上真是有「活死人墓」這個地方，它現位於古都西安市區西南40公里處，距重陽宮還有4、5里路程的成道宮中，今屬西安市戶縣祖庵鎮。如今墓堆前面還有碑石上刻著「活死人墓」幾個大字。據當地專家所述，以往曾經開過墓道，發現墓內確有地下室，用長竹竿試探，仍碰不到底，不知其確實深度。但為了保護墓穴起見，所以沒有繼續挖掘，最後用原來蓋於墓道上方的青條石板蓋住，原樣封存。據歷史記載，王重陽早期曾經在活死人墓中修煉兩年，還寫了一首《活死人墓贈寧伯功》的七絕詩，描繪了這種特殊的修煉方法。

小說中的全真教：

在《神雕俠侶》中，全真教是以一個親宋愛國的教派面目出現的，全真教的三代典型教主：王重陽、丘處機、尹志平，都是忠肝義膽、愛國愛民的江湖豪傑，他們在抵抗金國、蒙古的先後入侵中，起到先鋒帶頭的作用。

歷史上的全真教：

真實歷史上，王重陽是金朝武官，醉心於鍾離權、呂洞賓的思想，1160年開始自行結庵修道，1167年在山東寧海開創了全真派。全真教由於地處金國當時的國境之內，所以在劉處玄、丘處機和王處一掌門時，都承認金國的政權。王處一更曾應金世宗的邀請進宮講授道學。此外，蒙古可汗成吉思汗西征時，曾邀請丘處機前往西域與他會面，詢問治國和養生的方法，丘處機以「敬天愛民」、減少殺戮、清心寡欲等為回應。成吉思汗遂稱丘處機為「神仙」。丘處機獲得可汗的尊重及信任，全真教在元朝得以壯大。



王重陽像

閱畢此文，不知各位同學有否興趣親自前往小說中所描述的地點「朝聖」？又有沒有對小說中的人物改觀？筆者認為，武俠小說的吸引之處，在於武、俠、情、史的巧妙融合。將故事內容放在特定的歷史框架之中，不僅能讓歷史框架的輪廓更加清晰，也能運用想像力，將每件史事的線索和脈絡牽連起來，營造出架構龐大的江湖世界。假若同學能對小說內容多加想像，定能感受箇中滋味。

拆解武俠招式的原理

5A 李嘉晴 5B 李潔儀

相信很多人都曾經閱讀金庸小說筆下的武俠小說，例如《神鵰俠侶》、《射鵰英雄傳》等等。不知道各位在閱讀時是否曾經幻想過自己也能像書中的人物一樣，擁有絕世武功，以劫富濟貧、保家衛國呢？接下來，我們將為大家介紹一些武功背後的科學原理，讓大家加深對它們的了解。

劍法的原理

第一種武功是出自《神鵰俠侶》的「玉女劍法」。該劍法一共有十六種劍招，當中包括「花前月下」及「冷月窺人」等等。「花前月下」是一種自上而下的搏擊舞劍法，運劍時需要把劍顫動，以降低空氣的阻力，亦需要一邊前進、一邊出劍，以增加衝擊力，使敵人無法輕易閃避，只能正面迎擊。



小龍女曾以玉女劍法於全真教大戰大獲全勝。

這與空手道中的「步足」步法的原理一樣。攻者一邊前進，一邊攻擊，使往前的右腳（劍尖）是在地板（空氣）上滑，所以減低阻力。留在後面的左腳（劍柄），一直到最後，都可以穩定地張開，全身力量都用在加速，造成極大的衝擊力。當這股勁力傳達到對手身上時，便能向對方造成致命一擊。

而「冷月窺人」則是一種聲東擊西的劍招，出劍時需要把長劍抖動，讓劍看來能刺中敵人身體的上半身。當敵人好好保護上胸要害的時候，便可趁此機會刺入敵人的下腹。此劍招充分地利用了人的心理，以假動作使敵人中計。

當運用假動作時，便能令敵人錯誤理解招式，誤導其判斷，掩蓋自己真實目的，達到蒙蔽對手眼睛的效果。此外，假動作還可令對手重心偏移。談回上述劍招，此招可令對手誤以為攻者要攻擊上胸，以至判斷錯誤，趕不及避開下腹的攻擊。而即使對手成功避開下腹的攻擊，他的身體平衡也會被此招破壞，攻者此時便可乘勝追擊，藉此取得優勢。

掌法的原理

第二種武功則是丐幫的「降龍十八掌」，它在小說《天龍八部》、《射鵰英雄傳》、《神鵰俠侶》及《倚天屠龍記》都曾出現過。顧名思義，「降龍十八掌」有十八種招式。「降龍十八掌」講究剛柔並濟，當剛則剛，當柔



降龍十八掌是金庸武俠小說中的絕頂武功，為丐幫護幫神功。

則柔，十分隨心所欲，能依照使用者的需求而變化。當中，第三式名為「見龍在田」，該招式是用於狹小空間打鬥的防身之術，以不同的角度及力度出掌，使敵人無法猜測到下一掌的走向，用以緩衝高手或同等武功的對手綿密不絕的攻勢，減低對手施加的壓力。

而第七式名為「震驚百里」，該招式是降龍十八掌中威力極大的一招，需以雙掌向前平推，以最短的時間打到對方身上，衝擊力極大。這招之所以能造成強大的衝擊力，其一原因是此招是用手掌骨頭的根部來打的。手掌根部由八個被稱為橈骨的粗骨頭所支撐，像兩層堆疊的石牆一樣堅固。當掌部打中對手身體時，不會像拳頭般容易變形。所以前臂的運動量會毫不浪費地傳達到對手身上，對對手造成極大傷害。

第十六式名為「履霜冰至」。使用時打手肘往上微抬，右拳左掌，直擊橫推，快速打出去，使敵人無法同時閃避攻擊，只能硬接。

當快速打向敵人時，是先依雙足的動作扭腰，帶動肩膀做出大幅度的轉動後，再隨著肩膀動作作出拳擊。在力學上，此乃將雙足和軀幹的大肌肉群的力量，透過肩膀傳達到手臂後再加速。只要手臂順從肩膀的動作，就能迅速加速，打出強力一拳，打敗敵人。

「氣」是否存在？

另外，於許多武功招式中，例如《笑傲江湖》中的「紫霞神功」、「華山內功」等，我們經常都能看到「氣」的存在。那麼這種「氣」在現實生活中又是否真正存在的呢？人類在動作之前，會讓大腦皮質的聯合區下指令，這個指令經由神經傳導到開始動作大約要花0.3秒。「氣」就是在這0.3秒間的腦活動出現。在動作開始之前，一般認為有可能被人察覺，但是詳細情形還是一個謎。



氣功是透過以呼吸、身體活動和意識的調整為鍛鍊，務求達到強身健體、健康身心等目的。

一名日本大師曾到中國尋找「氣」的蹤影。他聲稱與一名中國武術大師交流時，確實感受到「氣」的存在。該名中國大師於出拳時，拳未到，他便已能感受到一陣強大的「氣」把人推得直往後退；別說是反擊，就連閃避也顯得十分困難。至於這些「氣」是怎麼來的，他們作出多次研究，但也毫無發現，只能確認這種「氣」並不是單純的氣流。

看到此處，相信大家對小說中的各種武功招式了解更深。期望於不久的將來，我們能夠發現更多武功背後的科學原理，讓各種於書上的武功不再只是紙上談兵，更能於現實中出現，實實在在保護人們的安全。

Design and build up your own future

5A Jany Chow

This summer, one of our schoolmates, Jenna Yuen, joined the 'Career Discovery in Landscape Architecture' summer course, which was held by the University of Hong Kong. We are glad to have an interview with her. Let's read about her unforgettable experiences during the course and some tips for success.

Integration of Nature and Humanities

What is 'landscape architecture'? I think most students have asked me this question when they heard this term. "This subject is quite foreign to most students as we don't have this subject at school," said Jenna. Landscape architecture is about designing, building, planning and managing natural and built environments of different sizes and contexts. This subject combines some of the subjects that we are studying in secondary school now, such as Geography, Visual Arts and Physics. Thus, it is a rather strange subject for students. But why is Jenna interested in this particular subject? "Being an architect has been my dream job since I was small," she said with a smile. "Every time I see buildings with stunning facades, I will be in awe and hope that I can design astounding buildings like those when I grow up. After studying in secondary school, I have found that I am also interested in nature and drawing. As these three areas are the basic components to understanding landscape architecture, I think I am suited for this subject and that's why I like this subject so much, and have set my goal to further my studies in this subject in the future."



Jenna, her groupmates and their project

The schedule of the course

"The course seemed to go by in a rush, although we were doing it for three weeks," Jenna explained. "In the course, we learned the skills for making models and a real-life installation, which took about half of the course time to finish. We needed to apply the knowledge and design skills we learned and then draw sketches and make a 3D model for our own designs. Another impressive part of this programme was the field trips. We visited Yim Tin Tsai, Ma Po Po Community Farm and a landscape design firm called Urbis. Through these visits, we learned so much about the natural environment and landscape of Hong Kong and the work of a landscape architect. It helped me understand more about the career I want to have when I grow up, and I know I am truly interested in it. Apart from that, there were some workshops in this course to help us learn some basic skills of landscape architecture, like making concrete planters from scratch and putting them in our installation. Finally, we also had a few lessons on some basic knowledge and development of



landscape architecture, like housing and city streetscapes.” As for the most impressive part, Jenna thought that the ‘Concrete Jungle’ part was an unforgettable part for her. “I had never done such a big project before. We were quite worried that we could not finish it on time. The project was to be displayed to the public after three weeks. It meant we had a lot of pressure to finish it without any mistakes. During the installation, there were so many things that we needed to consider: the facade, the position of the audience, perspective, plan and sections. None of them were familiar or easy for us, since none of us had done anything like this before. There were many things that we did not know how to do, like what we needed to put in the installation and what elements were required to make it interesting. Fortunately, the teachers and teaching assistants answered our questions with patience, and tried to give us different suggestions to improve our installations and make them better. At the end, we finished the project on time and received a lot of positive feedback.”

Reflection and Future plans

“After this programme, I have become clearer about my future,” said Jenna. “In this course, I learned valuable skills and knowledge about landscape architecture. These skills are impossible to experience or learn from secondary schools. Moreover, this course made me realize that I'm genuinely enthusiastic about this subject. Thus, I can set my targets, continue to work hard and stay focused to achieve my goals. Also, since I have learned the basic knowledge of this subject from the course, I'll try to learn some more topics related to this subject by myself and practise more on designing and



Succulents for the installation

drawing, hoping to increase my capabilities in this area and my competitiveness for studying in university.” What is she planning now then? She said she didn't have any special plans yet, but has set her goals on working hard so that she could study landscape architecture in university and become a landscape architect in the future.



pin-up for the individual project, climate grid

Useful suggestions to readers

“Like our teachers always say: work hard, set your goals and read more information about what you want to study and do in the future. Maybe it's quite difficult for some students to set a long-term goal for themselves and achieve it with perseverance, but don't give up! If you don't know what you want, don't worry because that means that you can try lots of things before you figure it out. All you need to do now is try different things first. But remember, during the process of trying, you should put everything you have into it, and don't just be lazy. If you are curious about different things, you can read and join different programmes to learn more about them. Hopefully you'll find out the best choice for your future!” said Jenna.

灼熱的跆拳道魂

3B 何羚甄 李彥沂

筆者相信很多人都有觀看在暑假舉行的里約熱內盧奧林匹克運動會。你認為最精彩的是哪一項比賽？籃球，羽毛球，或是射擊？可是最吸引編者眼球的卻是跆拳道比賽。

跆拳道，一種很多人都認為很危險、難以掌握的運動。跆拳道比賽是一種由兩位對手（紅、藍方）對打的比賽。選手會運用拳腳及跆拳道中的技術攻擊對方的軀幹或頭部已穿上護具的位置。擊中次數愈多，得分愈多。「對打」、「攻擊」令跆拳道看起來都好像是男性參與居多，但原來在我們身邊已有一位「隱身」的跆拳道高手，這就是中二級的謝雅姿同學。

謝雅姿同學現已考獲跆拳道兒童黑帶，而且她還是香港跆拳道少年隊的一份子。謝同學曾經代表香港參與多項比賽，例如：在國內舉行的香港公開賽、港穗盃、國際邀請賽以及國外舉行的吉隆坡錦標賽、穗港盃、優魄杯2015-2016全國大眾跆拳道系列賽等等賽事。只是14歲的她已獲得這樣的成就，究竟她是如何做到的呢？



謝同學代表香港參加2015-2016年優魄杯全國大眾跆拳道系列賽奪得冠軍

從小已開始做運動

謝雅姿同學由4歲開始接觸跆拳道。由於她的父母都曾經參與過這項運動，並覺得此項運動十分適合她的性格，於是便讓她嘗試學習跆拳道，而她亦很樂意去嘗試。由開始的白帶至現在的黑帶成就，她一直堅持不懈地訓練。她認為跆拳道這項運動真的很不容易，一旦稍為放鬆心情，馬虎練習或減少練習時間，不但會被導師責罵，姿勢變差和力度減弱，更可能被別人超越，追不上其他人進度，容易被人拋離。

要有收穫就先要付出

跆拳道為謝同學帶來那麼多優秀的成績，但謝同學也為跆拳道付出了很多。謝同學於一星期中大約有三至四天出席跆拳道的訓練，但學業這麼繁忙，她又是如何完成學業上的事務呢？謝雅姿同學表示，她經常放學後便要立即趕到訓練場地，時間相當緊迫，所以她做功課及溫習等事情就需要在訓練時的休息時間內完成。而且謝同學認為要好好運用時間，最重要的關鍵就是要懂得放下電子產品。現今電子產品已經開始慢慢地侵蝕我們的生活，從而導致社會中經常出現「機不離手」的情況。所以謝雅姿同學指出，只要懂得放下或者關掉電子產品，事情便能很快完成，事半功倍。犧牲自己玩樂的時間，你又做得到嗎？



謝同學比賽時的相片

家人支持最重要



謝同學跟教練的合照

沒有了家人無限的支持，夢想又豈能達到呢？

謝雅姿同學在訪問期間，透露了她是以成為運動員作為目標。她十分感激家人一直的支持。當她第一次出國比賽的時候，由於距離太遠的關係，父母都未能出席賽事，到達現場為她打氣。但是父母仍然每天發短訊給她，以示支持及鼓勵。而如果比賽是在本港的話，父母必定會抽空到達比賽場地為她加油打氣。她認為父母在她的人生中所擔任的角色無比重要。他們不但是最親的人，還是她的人生導師。「每次當我正在比賽的時候，爸爸都會擔任攝影師為我拍攝比賽過程，讓我能夠進行自我檢討及反省，並作出改善；而媽媽則擔任了我的『幕後教練』，她會在比賽前協助我拉筋及熱身。」所以

只要堅持

現今的中學生常常都是「三分鐘熱度」，做事很快就半途而廢，更何況是做令人討厭的運動？謝雅姿同學指出，她不但非常熱愛做運動，甚至已經將運動當作她的生活伙伴。此外，她也指出其實她自己能堅持到這一刻，也是憑著那份堅持不懈的心，以及不想白費從前努力的意志，才能堅守自己對跆拳道的熱誠。她指出雖然自己也曾有一刻想過放棄，但只要想起訓練時的努力及在心中的那團「火」，自己便會咬緊牙關，堅持下去。

A hidden hockey star in OLC

4B Cecilia Poon 5C Pinky Wong

Reasons for Ms. K. Leung's interest in hockey

Ms. Leung started playing hockey when she was studying in university. She joined the hall team to represent the students' residential hall she was living in. She was interested in hockey because at that time it was something new to her. She was not a very sporty person, so she thought: why not give it a try? Perhaps it's fun and exciting! Besides, she wanted to make some new friends too!



Ms Leung is practicing hockey with her teammates

More about hockey

Hockey is a team sport and requires 11 players in each team, so the team spirit is quite strong. It develops a sense of teamwork as everyone works towards successful achievement of goals and victory. To play hockey, you will need a hockey stick, pads to protect your calves, long socks and boots. The rules of hockey are very similar to the rules of football except that players must use sticks instead of their feet to play the ball. She usually plays at the field at Sandy Bay, which is a sports ground for the university students at Pokfulam, King's Park Hockey Field and Happy Valley Football Field. It was quite fun for her as she said that she was not good at sports when she was in secondary school.

Benefits of playing Hockey

It is a great sport to train one's fitness as it requires lots of running, sprinting and tackling. It definitely benefits one's physique and it is good training for your mind too - you have to stay calm when being tackled or losing during the game. Your communication skills can be improved too! Playing hockey involves an exchange of messages through eyes and gestures. Playing with a team of eleven people develops a spirit of teamwork towards achieving your shared goals. It also leads to better communication skills amongst the players.



Special precautions for hockey players

Hockey is a contact sport, and injuries are common. Getting yourself in good shape before playing hockey will help make you a better player and go a long way toward preventing injuries. Furthermore, it is most important to warm up before playing hockey. Warming up is usually imperative in all sports. While playing hockey, we should also pay attention to posture. You may get hurt if you have incorrect posture. Of course, players should always do some stretching afterwards. This can prevent occasional injuries.



An unforgettable experience

Ms. Leung remembered when she and her friends had an inter-hall hockey competition. It was epic for university students as competition was very keen between different halls. Her team devoted so much time practising and preparing for it. They had early morning practices at 6 a.m., weekend practices and even jogging at night! The atmosphere was so tense that she found it very tough. Finally, the big day came and there were many people coming round to watch the game and this made it even more tense for them. As a forward (i.e. an attacking position in a team), she had to sprint a lot. On that day, when the mid-fielders were approaching, she ran towards her position to help. However, all of a sudden, she got cramps in



During hockey competition

her feet and she could not run any more. She lost her balance when being tackled and fell onto the grass. The referee realized she was injured and then blew the whistle. It was very embarrassing to her as she could not move at all and she had trouble standing up to walk by herself. In the end, her team had to send someone to carry her off the field. This was a most unforgettable experience for her and her friends still make fun of her even now. But when they look back at what they did at that time, they know they had so much fun and love their great memories.

Hints for hockey players

Since it is a team sport, the most important thing you get from it is team spirit and friendship. There are different positions in a team and each of them should work with each other to pass the ball towards the goal. No matter how good you are as an individual, you cannot get it all done by yourself and it is crucial to cooperate with players from various positions. Ms. Leung has made a lot of good friends from hockey, and they are really close friends even now.

Furthermore, playing a sport like hockey is also a good opportunity to train yourself to face adversity and to keep playing under pressure. Sometimes, they played against some really strong teams which could be quite tough to bear, and it was difficult to keep their spirits up all the time. At those times, they had to work to stay focused and not to get discouraged. To her, losing a game is not that big a deal as long as they tried their best, and learned from their mistakes so that they could be better prepared for the next game. It is also the process that matters, not the result. This, indeed, is the attitude one should have. Ms. Leung believes these are not only the qualities needed to be a good sports player, but also in our everyday lives. Although there are many ups and downs in life and stress can be enormous, the key is whether you know how to face any unpleasant experiences and move on.

心理測驗：

從數字發現你的自我潛能！

有句話說：「天生我才必有用！」每個人生來就像一塊未經雕琢的璞玉，只要經過後天努力，必能有所成就與價值，所以千萬別妄自菲薄，發現自我潛能的機會就在眼前！以下有五組數字，請依直覺挑選出你最喜歡的一組！



A. 3830

B. 1716

C. 5459

D. 4517

E. 1543

選A的：在事業上發現你的潛能！樂在工作不但能勝任愉快，更可在專業上得到充分的發揮，成就感十足，也就更鼓足幹勁地衝刺事業，雖短時間之內還不能掌握到多大的實權，但有獨當一面的機會，實現抱負與理想，讓你在精神層面上非常的富足！

選B的：在生活磨練中發現你的潛能！時時保持學習的心態，把現在遇到的挫折與瓶頸，當成是讓未來更進步的磨練與功課，吃苦當吃補。人生不如意事十之八九，不妨將它視為成功的推手、勝利的跳板，經驗累積、去蕪存菁，各方面能力越磨越佳！

選C的：從人際相處中發現你的潛能！你的性情和善純樸、平易近人，而且學習力強，容易接受教導，因此日常所接觸的人們就是激發你能力最好的老師，你可以為了助人而努力學習某些專長，非常有天賦成為專家或學者。

選D的：你的潛能在於自知與自省！其實你是個容易縱容自己的人，常常任性草率做了決定，事後又總懊悔不已。做個為自己負責的人吧！認識自己、瞭解內在的我，且能勇於認錯改過，有了自知與自省之明時，便有能力執行那些本來不可能的任務。

選E的：經營投資理財可以激發你的潛能！說到微積分、三角函數你可能沒那麼在行，但是一提到跟錢有關的數字，你的直覺就特別靈敏，善用這樣的能力，提升財經方面的專長與知識，活用手邊的錢財，富有技巧的為自己增加收入！



顧問老師及幹事名單

顧問老師

蘇美嫦老師 Ms. Rebecca So

羅秀雲老師 Ms. Lisa Lo

李福麗老師 Ms. Joy Lee

楊詠琛老師 Ms. Aleydis Yeung

Mr. Angelo Tsibogiannis

校報組幹事

總編輯：5A 周廷真

編輯：5A 張淑晶 4B 潘阡佑

文書：5A 孫愷饒 5C 黃善婷

財政：5A 李嘉晴 5B 李潔儀

校對：5A 袁思琦 5C 謝欣廷

聯絡：5A 朱碧嫦

最後，校報組在此感謝各位同學的踴躍發問，但由於篇幅所限，因此未能解答所有同學的問題。而未能解答的問題已交給相關老師處理，校報組在此再次多謝同學的支持。