



樂善堂梁植偉紀念中學

Lok Sin Tong Leung Chik Wai Memorial School

地址：長康邨第五期

電話：2495 5890 傳真：2434 2358

電郵：admin@lstlcw.edu.hk

網址：<http://www.lstlcw.edu.hk>

升學及就業輔導組

每年升學及就業輔導組會安排前後八位校友回校，在每月第二個星期三的早會，對著全體高中同學分享成長點滴。當年的他們就是現在的自己，過來人分享經驗，不論成功與失敗，都是一份成長的歷練，教導高中同學正向思考，逆境自強。



夢想的長跑

學生感想

(楊日雄師兄訪問有感)

5D 鄭晴怡

楊日雄師兄，2006年以畢業生的身份暫別梁中。2017年4月17日，楊師兄與梁中同學一同踏進校園內，與師弟妹分享自己的經歷。楊師兄為荃灣田徑會總教練及香港城市大學前越野隊代表，師兄自梁中校園生活開始，已加入長跑校隊，可見對跑步充滿了熱情。

許多人說做運動只會影響學業，令成績倒退，楊日雄師兄並不認同。楊師兄提及，他以前的英文成績不理想，曾經嘗試許多方法亦無補於事，最終發現看英文體育新聞能成功改善自己的英文。除此之外，當楊師兄遇到迷茫、困難的時候，他會放下手頭上的所有東西，先去做運動，放空腦袋，令自己之後的思路更清晰。我們遇到困難的時候不應該放棄，反而應多想想自己有甚麼擅長的技能可以幫助自己，尋找適合自己的解決方法。更重要的是，我們要適當地放鬆自己，可先做自己感興趣的事，例如：閱讀、打籃球、聽音樂、畫畫等。壓力是動力，但太多的壓力只會過猶不及。



楊師兄說：「不要輕易放棄你所擁有的東西。」楊師兄曾到雲南進行集訓，與五湖四海的運動員交流，發現有的人是為夢想而跑，有的人卻是為生計而跑，師兄對此非常感觸。回港後，勇奪多個金牌的師兄參加了大專越野賽，奪得了季軍。他並沒有因此感到失望或不忿，經過集訓，師兄改變了自己的心態。他發現跑步並不是為了榮譽，而是為了自己的熱誠；不是為了與別人爭風頭，而是從別人身上學習，挑戰自己。我們感恩出生在香港這福地，每個人皆享有接受教育的機會；我們感恩有擔憂自己的父母和老師，他們關顧我們的身體和學業；我們感恩有健康的體魄，讓我們能將夢想付諸實行。我們的學習，並不是為了敷衍父母和老師的流水作業，而是我們向夢想邁進的重要基石。我們要改變自己的心態，珍惜自己擁有的，追求更好才能超越自己。

美國前第一夫人埃莉諾·羅斯福曾說過：「希望一件事與計畫一件事所需要消耗的力氣是相同的。」計劃是人生不可或缺的一個部分，楊日雄師兄為自己訂下短期、中期、長期的目標，把跑步變成自己的職業。不知道各位同學為了實踐夢想，又有甚麼計劃呢？在此分享一句「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江海。」希望各位同學向師兄和師姊們學習，共勉之。



「輸」適區？

人生，貴乎安穩，在乎舒適。但長期處於舒適區，會為我們帶來甚麼？是好吃嗜睡的習慣，還是失去應有的應變能力？相信我們的師姐，丘夏萍會有一個獨特的看法。

搭載師姐前往夢想目的地的航班並非直航。在攻讀言語治療之前，師姐曾經當過編輯。或許有人會認為這兩種工作風馬牛不相及，若果突然轉職，豈不是浪費了早前花在職業上的時間嗎？「在編輯崗位上，我獲得了很大的成就感，也學會了文字處理，這對我現在的工作有很大幫助。至於在工作性質方面，編輯是面對文字的，而言語治療卻是面對人的，我現在的工作十分有挑戰性。」這是師姐的看法。我認為，人生所走的每一步皆有其獨特的意義，每走一步皆是為自己的未來儲下盤川，為的是可以令將來的自己走的更遠。相信師姐，就是一個很好的例子，告訴我們即使前方不是直路，但不妨留意一下周邊的風景，因為這總會為我們帶來得著。

從編輯轉成一個言語治療師，更重要的是為了打破自己的局限。人怕失敗乃是人之常情，但師姐一句「怕失敗比失敗更可怕」就正正道破了這一個價值觀。人會怕失敗，而不作嘗試，但只要一旦嘗試，起碼會有成功的機會。若果我們一開始選擇放棄，我們連嘗試成功滋味的機會也沒有。但師姐亦提醒，在挑戰自己之前，我們需要了解挑戰的特質，裝備好自己，加上具備堅強的信念，那麼挑戰便無往而不利。

作為言語治療師，絕對有能力協助有需要的人，但當需要協助的人是自己又該如何自處？在攻讀言語治療的時候，師姐也曾經被壓力打倒，被身邊事物壓到喘不過氣。試過流淚，試過頹喪，師姐認為應對這一切的要訣是「看開」。簡簡單單兩個字，要做到看似並無難度，但真正做到的人又有多少呢？人生絕大部分煩惱就是因為我們自身的執著，過於執著，反而會為我們帶來煩惱，結果形成惡性循環，庸人自擾。我們何不把包袱放下，從另一個角度觀看問題，煩惱或許能一掃而空。

人生從來不是一條直路，更沒有可能一帆風順。人生就如飛機一樣，要展翅高飛就必須要有逆風相助。與其安坐舒適區，何不到世界闖蕩？世界之大，必能夠找到屬於你的目標。



背負重大使命 無懼熊熊烈火

學生感想

(梁祺佑師兄訪問有感)
4B 李業勤

「運動健兒」-- 梁祺佑師兄，現時以消防員的身份服務市民大眾。數月前的牛頭角大火中，師兄也有到火場工作，照片獲報章刊登，英勇情操教人欽佩。

在是次訪談中，師兄對師友的關心表示衷心感謝，亦指出成為消防員的路絕不易走，靠的是一份堅持。師兄申請消防一職時，因IVE學歷未被政府承認而失敗，可是師兄從未輕言放棄。他報讀水平較低但獲承認的毅進文憑，終於成功獲得面試機會。「考官會特意問一些尖銳的問題，我也會嘗試作答。」雖然競爭很大，但師兄總算在芸芸報名者中脫穎而出。

牛頭角大火令師兄印象深刻，他協助救出殉職同僚，即使難過，仍然堅守崗位。「我希望幫助市民，以免所有東西付之一炬。」而師兄初入行處理的一次三級大火，也令他至今難忘。「那時年輕，進火場時完全沒有想過家人和自己的生命安全，只知道救人。」師兄又續稱：「我救了一個人，雖然他的家人都在這場火罹難，但能救了一個就是一條生命。」



香港素有「投訴之都」的稱謂，而消防局亦不時接獲不少投訴。師兄認為，只要盡責，便能問心無愧，任何指控也無法成立。不過，他又認為「人孰無過，但絕不可是大錯」，並舉救火為例，絕不能因一時疏忽而反令自己被困於火場。這不但是保護自己，也是尊重生命的行為。

「透過救火，從而保護市民的財產，提升他們的安全意識。」高昂的使命感，使梁師兄無懼熊熊烈火對生命的威脅，也使他的人生發光發熱，並以生命影響生命。



小小苦楚 等於激勵

會計師是不少人夢寐以求的工作，而黃曉卿師姐也正朝著這目標進發。師姐現正修讀公開大學會計學工商管理學士課程。她雖為大學生，但依然謙卑有禮，讓人感到和藹可親。

人們對會計師的印象是刻板。師姐可不是不懂靈活變通的人！那做會計師需要數學滿分嗎？那麼若數學不行，是否不能成為會計師？不，只要能進行加減乘除的基本運算，便能應付會計師的工作。師姐強調，成為會計師，語文能力是重點之一。不管你是否成功當上一個會計師，工作總需與人溝通，甚至書寫計劃書，語文及溝通能力的確不可或缺。

語文能力的加強，使師姐的道路變得更暢順。雖然通往會計師的道路是困難的，但師姐本著「小小苦楚等於激勵」，一直堅持下去。師姐道：「失敗乃成功之母，這句話雖然籠統，但的確是事實。」只要遇到失敗或苦楚時，不要氣餒，重整心態，好好再裝備自己，必定能走回正軌，踏上邁向成功之路。

至於如何裝備自己，師姐指出了隊友的重要性。我們在休息時，朋友可是我們傾訴的對象，而在讀書時，朋友更稱得上是好隊友。團隊合作的重要性，相信無人不知。但真正實踐到的人，沒有多少個。正因為朋友了解自己的性格，所謂旁觀者清，朋友較能幫助我們找到



適合自己的讀書方法。同時，同學之間亦能夠取長補短，因此裝備好自己的語文能力，從而應付未來的挑戰。

「沒有絕望的處境，只有對處境絕望的人！」心態很重要，遇到困境或感到苦楚時，我們不應放棄或感到絕望。因為，小小苦楚等於激勵，只要有希望，前路由我創！



成與敗

學生感想

(薛萬岐師兄訪問有感)

5A 馮雲妮

2010年薛漫岐校友畢業於梁中，懷著一顆赤子之心，在科研路上打拼。沿途上荊棘重重，同路人亦漸行愈遠，唯獨自己，堅持做自己的科學。從一開始，計劃實驗，翻查文獻，到最後完成整個實驗，這對精神及體力有極大的需求。到底如何在這路上堅持下去？薛師兄指出，成功關鍵是對「成」的追求及對「敗」的厭倦。每次的失敗，令他痛定思痛；每次的成功，卻是一份動力，一份信心，讓他堅持下去。

在中學時，薛校友的物理及化學成績不俗，為走上科研之路打好基礎。但在競爭激烈的香港，這樣的成績難被稱為優異，薛校友深明這道理，因此更勤加鞭策自己，希望在這範疇中能劃出一席之地。

如今，薛校友再次面臨人生的交叉點，完成博士課程，投身社會、回報社會。薛校友如今情況與梁中學生十分相似，同樣對路途感到迷茫。但不同的是，薛校友更了解自己想要些什麼，了解自身的優缺，更利用這點去發揮所長，貢獻社會。

薛校友亦提醒梁中同學，教學並非單方面由老師主導。平日經過課堂後，要多花時間復習。在弱肉強食的主流社會下，只有完善自己，才是真正的宗旨。

他亦訓勉我們：「山重水復疑無路，柳暗花明又一村。」薛校友寄望梁中同學在遇到困難時，不要因一種辦法行不通而放棄，要嘗試用另一方法解決，而學習過程應透過探索發現答案。



學生感想

(傳奇明師兄訪問有感)

4B 林妤芯

成功需苦幹

傳奇明師兄曾經是我校升學及就業輔導組的主席，熱衷於參與大大小小的課外活動。「中學的我，做了便自覺足夠。」可是，當時的他對自己沒有太大的要求，凡事做了便算。但經過文憑試的沉重打擊，他才驀然發現，這種態度絕不可取。

當他收到文憑試成績單，晴天霹靂。他曾一度感到迷惘無助，就算最自豪的英文科，成績也未如理想。受到這次沉痛的教訓，他明白到需要改變自己的態度，不能只求過關，但求全力以赴，做到最好。

他修讀副學士課程，每天孜孜不倦地學習，為升讀大學而奮鬥！他每分每秒都不敢鬆懈，絕不浪費時間。他特別注重時間管理，最終勤出成果，順利升讀香港浸會大學人力資源管理學系學士課程。



現在很多人懷著「不求有功，但求無過」的態度，你永遠也不會成功。記住，成功需苦幹。最後，師兄勸勉大家，再忙也要有所調適，正如橡皮圈繃得太緊，終會有斷開的一天。他建議，大家可以聽音樂和上網看影片，以紓緩自己的壓力。

與其問別人夠不夠，不如苦心自問：「你盡力了嗎？」



失敗非過， 怕試是罪

學生感想

(鄺國威師兄訪問有感)

4B 劉曉彤

鄺國威師兄是一位金融才俊，成功的背後有一段發人深省的經歷，促使他成長。他一直秉承「失敗非過，怕試是罪」的理念，助他跨過一個又一個的難關。2007年師兄在我校畢業，由於高考成績大失所望，無法選擇自己原來想讀的課程。在他面前有兩條路可走，一是重讀中七，二是接受派位結果，向未知進發。那時他在想：重讀一年豈不是在原地踏步？不如一試吧！他毅然決定修讀教育大學的金融服務課程，與他中學時所學的物理、化學、生物等興趣背道而馳。

接受機會，不斷前行，放膽嘗試。

金融服務對師兄而言是完全陌生的。身旁的同學在中學時都選擇商科，故此對商科有一定理解，學起來事半功倍。縱然學習上較別人難千百倍，鄺師兄也堅信世上沒有他做不到的事。慢慢地，他認識金融行業的運作，更對此培養出興趣。現在是碩士的師兄，從沒有後悔當年的一個抉擇，反而他很慶幸自己勇敢作出嘗試。若果當年他選擇了



重讀中七，相信自己會走上一條截然不同的路。沒有今天的成就，便不會發現自己對金融行業的興趣。

人生有很多困難要面對，例如在中三選科時，我曾想過是否要選讀經濟科，因為我從未接觸過經濟，怕學習艱深，於是猶豫不決。但我最終都決定一試，在修讀經濟科的路上固然辛苦，但當中樂趣無限，所學知識亦十分實用。

若沒有嘗試，不會知道沿途的風景有多美麗，自己只會停滯不前，成為井底之蛙。所以在遇到難關時，不妨跟自己說：「失敗非過，怕試是罪」，努力闖下去吧！



(王沛雲師姐訪問有感)

5B 余雅婷

一聲一秒一不撓

王沛雲師姐，畢業於演藝學院，是一位一級榮譽畢業生。

師姐是前學生會主席，天生愛玩的她，總是不放過任何可以任她遊玩的地方。在梁中畢業後，師姐面臨着選科的抉擇，一是新聞系，另一課程是演藝學院編劇。演藝學院的費用較便宜，所以師姐就這樣單純地走上了媒體製作的道路，一去不復還。好動的她顯然選對了路，但路卻沒有她想像中的容易。一次兩次的挫折，使她幾乎想放棄。師姐是在梁中老師的呵護中成長，面對難關，老師的包容使她可以逃避不喜歡的事。但在到社會工作後，又有誰會像良師益友一樣包容自己？

經常輕視事情的她，一開始輕視媒體製作的嚴謹，以為很簡單，不必有太多的練習及課堂，因此做錯事而被自己的上司責備。但師姐的好勝性格奠定了她由試升到一級榮譽畢業的



成果。因為好勝，所以在畢業那天，見證了自己的成果，向那些曾經看輕她能力的人，證明自己是可以成功的。

面對難關，浩然正氣，有多少人可以做到？師姐堅持「參與電影製作」的目標，或許前路很難，或許無人欣賞其作品，但無論在多困難的處境，只要有堅持的心，終有一日會收到豐盛的成果。

