



# 真光女書院 校友會會訊

2022年4月



## 校長的話 譚劍虹 校長

2022年2月，失控的疫症，無情的戰火，蔓延全港，籠罩大地，但願作為世界之光的真光人仍然可以繼續在這黑暗的日子努力發熱發光。真光自1872年在廣州創立，已穿越了三個世紀，當中經歷過改朝換代的歷史更替，也見證了戰火連天，瘟疫肆虐的苦難，但真光的教育在過去的150年來，從未因任何的困境而停下來，相反，在最黑暗的時代，真光顯得更燦爛輝煌，如詩人老師所說：

漫天星宿在閃爍夜空中飛颺  
清澈無瑕地流過時代的脈搏  
跨越滄海桑田奏出蕩氣迴腸  
見證信望愛默默釋出熱與光  
以星火點燃千載傳承的真理

湛藍的銀河洗滌歲月的鉛華  
每顆星懷抱永恒不滅的夢想  
編織多少回璀璨動人的樂章  
憑恩典守護一百五十個寒暑  
在絢爛的穹蒼綻放萬丈光芒



為慶祝真光150年校慶而舉辦的「生涯規劃分享會」，凝聚了四所真光中學近30位來自不同行業的校友，為在學的師妹分享她們的經歷及成長的故事，她們不約而同地感激真光培育了她們許多美善的品格及正確的價值觀。學妹從她們身上看到如何在不同的崗位及挑戰中作世上的光。真光的教育就是這樣傳承下去的。

此外，今學年亦復辦了「真光四校聯運會」，對上一次已經是1989年的事。當天四校三千多位師生、校友齊集在將軍澳運動場，濟濟一堂，運動員互相切磋砥礪，台上啦啦隊聲勢浩蕩，更有劍擊世一江旻愷小姐蒞臨主禮，整個運動會在和煦的晴天下完成，同學們在疫情持續下展現出口罩後難得的笑容。

雖然疫境揮之不去，但仍然感恩學校在2021年11月底已可以恢復全日上課，其間更舉辦了水運會、陸運會、歌唱比賽等活動，讓同學有比較正常及輕鬆的中學生活體驗。每次看到同學們在校內進餐，並參與一些午間活動，偶爾發出一些頗為克制的笑聲，我為她們能有這些本應理所當然，但又變得彌足珍貴的機會而不住感恩！

祈求上主繼續帶領每一位真光兒女在時代的洪流中盡力發光，努力幫助身邊有缺乏有需要的人，亦求天父憐憫，讓世上的戰爭及疫症可以儘快平息，受災的人得到安慰和扶助。誠心所願！

## 主席的話 李詠詩 主席

各位校友大家好！

2022年是一個對真光很特別的年份，今年是真光創校150周年。作為真光女兒，能夠有幸見證真光創校150周年這件盛事，實在難能可貴。四校舉行了一系列的慶祝活動，當中有生命教育電影欣賞會、聯校生涯規劃分享會、校慶創作比賽等。其中最令人激動莫過於聯校運動會了。猶記得當年我是以一名啦啦隊成員的身份參與聯校運動會，轉眼間，我便以校友的身份，透過運動場上學妹的身影，尋找自己昔日青春的感覺。

2022年是一個對香港很特別的年份，今年香港在新冠肺炎第五波疫情，在短短兩個月之間，確診人數升至兩年來的高峰，每日新增確診人數高達五位數字，對社會、學校、學生帶來嚴重影響，令各人心惶惶。猶幸各位校友在這段艱難的日子，仍然心繫母校、心繫學妹，線上出席了由校友會舉辦的「亦師亦友計劃」，在活動中和應屆中五學生交流，為她們將會面對的人生，作出指引。我們更打破地域的界限，邀請了身處外國的學姐參與，讓分享更加多元化、國際化。

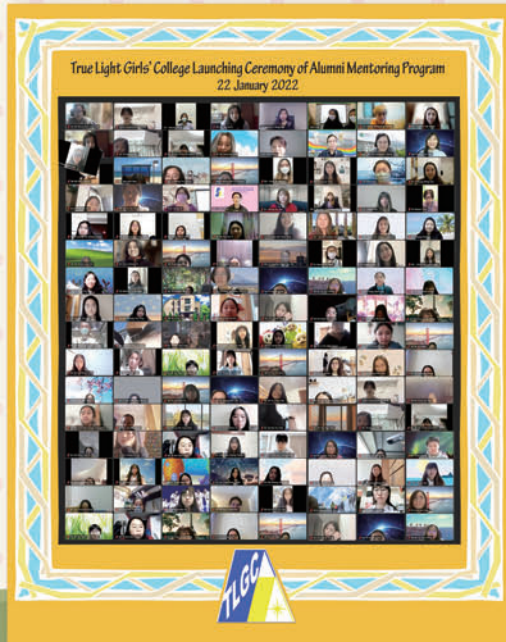
最後，和大家分享：風雨同路，心懷感恩，祈願疫情儘快過去，一切重回正軌。







# 亦師亦友計劃啟動禮2022 及



校友日於2022年1月22日舉行，校友會於網上會議舉行周年會員大會，報告校友會活動及財務報告。

同日舉辦了亦師亦友計劃啟動禮，亦師亦友計劃旨在連繫校友及在學學妹，讓高中同學有更多機會了解工作世界及求學心得，校友會收集資料後按同學興趣與校友作配對，每位同學獲派發一位個人導師作深入聯繫，出席啟動禮之導師更能與學生見面及進行小組分享，解答同學疑問之餘亦讓校友加深對母校的聯繫。

由於疫情嚴峻，本年度之啟動禮於網上ZOOM會議進行。當天共有三十多位校友出席亦師亦友計劃啟動禮，與百多位中五同學分享及交流。



## 學生分享

### 5A 楊凝熙

是次活動有幸邀請到多位有不同發展範疇的師姐作為活動導師，其中包括擁有豐富社會經驗的成功人士和仍在學的大學生，按照同學在尋找興趣、升學就業不同方面的需要，提供具建設性、有效的建議。雖然是次活動以網上會面形式舉行，但相信各位同學都獲益良多。

### 5B 陳曉晴

參加這次活動後，我了解了更加多行業和不同範疇的工作。在交流的過程中，師姐們都很主動分享他們升學和就業的過程，而且在我們分享自己面對的困難和興趣時，他們亦提出不少就業的建議，以及回答我們的問題。希望學校會繼續舉辦同類型的活動，讓同學認識更多職業，發掘自己的興趣。

### 5C 盧寶文

在這次活動中，我更加深入地認識及了解校友們的行業，如校友Sandy提到自己從事影視製作，這讓我很感興趣，亦了解到剪輯過程及它所需的時間，更有趣的是她說她曾跟Mirror合作過，使我十分羨慕及崇拜。在小組討論環節，我能感受到我們與校友加深了彼此的感情，她們就如老師般耐心解答我們的問題，指導我們，關係也如亦師亦友般融洽，希望學校將來能繼續邀請更多不同校友，讓師妹們大開眼界，擴闊視野。

### 5D 謝心怡

這次活動給予了我從不同師姐學習的機會。每位師姐都來自不同的範疇，各自的職業和經驗都有其獨特之處。師姐們對同學們的發言提出了很多想法，鞏固大家在未來發展的方向。有些師姐是我熟悉的面孔，能看到她們重返母校分享也有幾分激勵我要更努力奮鬥。即使是次活動以網上會面形式進行，但活動豐富的內容仍使我獲益良多。



# 校友會周年大會 (22/01/2022)

## 舊生感想



### 舊生 張詠茵

距離上一次回校已是兩年前的事情了。披上畢業袍，與良師益友拍照的畫面還歷歷在目。當時的我們，以一幀幀照片記錄著與真光的故事。感謝校友會的邀請，讓兩年後的我繼續以校友的身份，以一段段分享，續寫與真光的故事。作為過來人，感恩在對選科、擇業迷茫時，曾得到師姐們的「慷慨解囊」。縱然踏入社會，師姐們的分享總令我有所得益。相信中五的師妹們與我一樣，也在活動中有所得益。在此祝願「亦師亦友」計劃越辦越好，繼續傳承真光精神！



### 舊生 黃少霞

感激舊生會的安排，我又再次回到母校。今年2022舉辦的「校友會亦師亦友」的活動雖然在Zoom進行，但我的心情仍然是充滿期待的。每次參加學校舉辦的活動，我都回想着當年做學生的畫面。最開心可以看見當年的老師們仍然在職任教，感覺又回到從前！期待下次可以親身再踏入校園。



### 舊生 周紫澄

通過這次的mentoring programme，我感到十分快樂能有機會與師妹分享我在大學的生活，以及為她們解答選擇學科的問題。雖然時間很短暫，但大家的投入讓氣氛變得有趣。希望你們也能找到自己興趣，向着目標努力！



### 舊生 陳嘉銘

很榮幸參與亦師亦友計劃，與同學分享了自己在媒體及公共關係方面的工作與學習經驗。

在分享過程中，看到有同學目標清晰，亦有同學未確定路向。無論如何，按自己的興趣，勇於嘗試，勇於表達，相信總會找到自己理想的出路。

最後要感謝校友會舉辦此項活動，希望疫情過後，我們可回到真光校園，再與同學分享，並與校長和老師相聚。







# 校友教師分享

## 溫穎彤老師

撰寫這篇分享前，我回顧了一次自己求學時期的照片，一段段珍貴的回憶頓時湧上心頭。感激遇上富人情味的真光，讓我跟師長和同學建立起深厚的情誼，在充滿愛的環境下成長。

真光六年間的經歷把我塑造成現在的自己。真光有著各種機會讓我了解自己，發展所長。記得由中四起，跟幾位同學一起非常投入參與社會服務隊的義工服務，讓我成為一個愛觀察、具同理心和愛服務的人，更引領我認識到社會上不同社群。漸漸地，在真光的護蔭和老師的支持下，我更有信心往外探索，參加校外活動，學習更多待人處事的技巧。

真光就像我們的避風港，不管在日常生活中遇到任何難關，回到校園總能跟師長和朋友暢談。中學畢業後，我想把自己在真光收獲的愛傳承下去，在大學選修數學教育，立志成為中學生成長的伙伴。數年後，我有幸回到真光執教，重遇師長，往日情誼尤在，感覺份外親切。與學生相處時，更有著一份共鳴。

疫症蔓延，正常上學已成難事，很多令我至今仍回味無窮的活動，例如嗌啦、班際跳大繩比賽、拔河比賽、真光歌比賽等都無法舉行，校園生活成了缺少一塊的拼圖。身為真光的舊生和老師，只好努力關顧我的學生，多分享我在真光的經歷和感受，用愛拼湊出專屬你們的中學生涯吧！



## 譚英玲老師

在真光過了七年美好的時光，畢業後，沒想到還有機會回來教書。那七年韶光每天也過得十分充實——老師用心設計的課堂活動、源源不絕的堂課和功課、哀鴻遍野的突擊測驗、小息和午膳與老友相聚、課後留校參加的課外活動……現在還記憶猶新。我從小十分內斂，有時又妄自菲薄，真光卻令我成為一個開朗、正直又有自信的人，十分感激校長和老師對我的耐心栽培。

機緣巧合之下得以返回母校教書，又可以讓我親近真光，親近我的老師，還有我的師妹。除此之外，我還可以見證校政不斷的革新，校舍不斷的美化，更可以參與學校每年舉辦的典禮和活動，真是幸運！盼望繼續見證真光的美事，見證師妹們的成長。





## 吳曼妮老師

在去年（2020-2021）的結業禮上，從校監手上接過十年長期服務獎狀及閃閃發光的金牌，真的十分喜悅及感動！回想在真光讀書的時間，那時並沒有生涯規劃這門課題，在學的時候都是以考好會考及高考，升讀大學為目標。自中一開始，我便很喜歡美術及設計（現在是叫視覺藝術）這科目，有想過將來從事設計方面的工作。到了中五又對經濟科的邏輯概念產生了濃厚的興趣，最後在大學選修了工商管理（主修經濟），可是從沒想過成為老師，更沒想過會回到母校任教，一切都是神奇的帶領，一步一步走過來。在真光讀書的日子，最難忘是中二那年參加啦啦隊，很享受那份同心為自己社的社員吶喊打氣的感覺，以至我在中三及中四自薦成為我社的總務，為啦啦隊隊員設計各項的服飾及裝飾。回望過去十年在真光服侍的日子，在幫助學生成長的同時，自己也成長了不少。



## 張蔚心老師

不知不覺，今年是我在真光任教的第五年。還是學生的時候，從來沒有想過會成為一個老師。也許是命運使然，讓我有機會再一次回到真光任教我最喜歡的科目。以前和同學總羨慕著其他學校偌大的校園，總渴望著快點長大快點畢業。然而在大學期間到過不少學校參觀和實習，總讓我不期然想念起在真光的人、事、物。感激真光的教育，成就了現在的我。也希望現在作為老師，可以透過課堂和分享學生時代的經歷，幫助同學找到自己的方向。



## 嚴穎嵐老師

昔日在真光讀書，遇到很多良師，他們除了在學業上諄諄教導，在品德情意、個人成長方面也煞費苦心。

當年中一班主任教美術，除了教授設計技巧、色彩運用等技法外，她還在課間提點我們的言行要有禮，將來面試謹記要先叩門、打招呼，要待面試官讓你坐下好安坐。她又告誡我們為人處事之道，不應搬弄口舌，勿做「是非啄（粵音：deong1）」。種種提醒，長大後仍受益匪淺，讓人銘記於心。

中二班主任教數學，除了以生活例子講授不同課題外，她也很關心同學的課外活動。那年剛成立管弦樂團，也舉辦了各種樂器班，我有幸獲抽中學習小提琴。初學小提琴，拉出的只有「魔音」，小提琴老師甚為嚴苛，曾狠批我們奏出的是垃圾，父親也笑稱聽出了「拉牛上樹」之感。班主任卻不嫌棄，甚至給予我們機會在班上演奏一曲，對我們多番鼓勵，感人心脾。

中三班主任教中文、中史，最深刻的是她的中史教學簡報精美簡煉，生動有趣。除教學深入淺出以外，她很關心同學的日常生活，年中有多次機會遞交雙週記，她都一一細閱，每封或寫下個人感受，或鼓勵同學自強不息，或為我們排難解憂。這些一對一的交流，費神又耗時，但老師都不辭勞苦，建立了良好的師生關係。

到了高中，如此這般的小故事還有很多，它們都是我成長的養分。今日我回到母校執教，眾多良師都是我學習的楷模，但願我於教學路上能毋忘初衷，盡心力而為之。





## 張亦妍



2013年中學文憑試放榜日，真光誕生了第一位7科5\*\*的文憑試狀元。九年過去，張亦妍在香港大學內外全科醫學士課程畢業後，現正在律敦治醫院擔任內科醫生。今天再次看到亦妍，她已由從前一個天真爛漫的小女孩，變成了今天獨當一面的醫師。

### 難忘的真光生活

回想起在真光學習的日子，最讓亦妍難忘的，莫過於親切的老師和同學。真光老師們的用心教導，更是影響深遠，尤其是任教英文科的鍾嘉淇老師。亦妍剛升上中學時，因未能適應全英文的授課，導致英文科的成績曾一度跟不上。幸得鍾老師的悉心教導及循循善誘，後來成績大有進步。

除學習生活外，亦妍也積極參與不同的課外活動。其中令她最難忘的就是參加合唱團的日子。她說：「我從小就喜歡唱歌，所以在中一就鼓起勇氣加入了真光的合唱團。除了可以唱歌外，更令我感動的是與隊友一起排練的時光。全隊共同為了表演而努力練習，當中的團隊精神令我對學校有很大的歸屬感。」她於中五時更當選為合唱團的主席，帶領團隊取得校際音樂節冠軍。

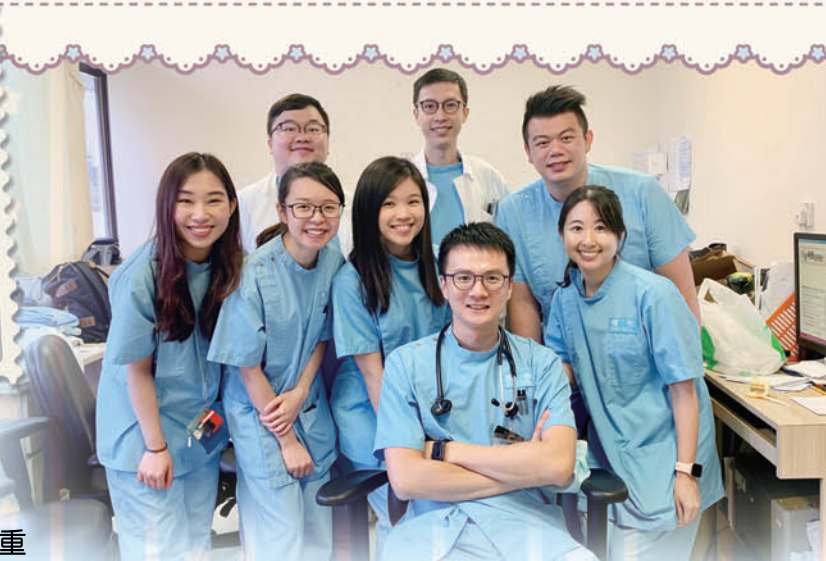
另外，她也熱心參與公益活動。她早於初中時會利用課餘甚至假期到社區中心做義工。「我在中三時被老師邀請加入了學校的義工團，令我印象最深刻的是有一次到老人院的探訪。在與他們聊天的時候，我感受到他們生活上的困難。希望日後可以運用自己的力量，去幫助他們。」這些經歷除了帶給她成就感以外，更令她認清了自己的興趣，立志成為一名可以幫助他人的醫生。



### 讀醫之路

不管是要成為狀元，或是一名出色的醫生，其實都需要不斷去學習。談到亦妍的讀書心得，她分享要認清自己的弱項，然後努力鑽研，以及要花時間去鞏固自己的知識。她認為：「不管是讀書或者其他事，先天的影響固然存在，但都要靠後天的努力才可以走得遠。面對任何事情都應該盡力去做，要對得起自己，不要留下遺憾。」在準備文憑試的過程中，她也非常感謝真光的老師和同學。「真光的學習氣氛非常濃厚，當時我經常跟老師和同學探討學習上的疑難，每天都過得十分充實和開心。同學之間又會無私地分享自己學習的心得，互相支持和鼓勵，也是我堅持的一大動力。」最後亦妍的努力也沒有白費，她在文憑試中取得7個5\*\*的佳績，其後更入讀了香港大學內外全科醫學士課程。





## 裝備自己，服務社會

亦妍現時在律敦治醫院擔任內科醫生，面對繁重的工作，她坦言最重要是毋忘初心。「我時常提醒自己，作為一個醫生，我面對的並非一個疾病，而是一個人。所以我要做的事並非醫病，而是醫人。在我運用自己的知識去醫治病人的同時，切勿忘記要對病人甚至病人的家屬展現關懷。」她就是憑著這顆赤子之心，成為了醫院中有口皆碑的好醫生。不過亦妍沒有因此而自滿，她正為將來長達七年的專科訓練做準備，希望可以更好的準備自己，去救助更多的病人。

問到她在工作之外有什麼目標，她笑言想學好游泳。「我從小就有點怕水，在真光游泳課時面對平靜的泳池還能保持冷靜，但到海灘時便會手足無措了。我想這是我在中學生涯中的小小遺憾吧！」

在此祝福亦妍工作順利，也為真光女書院有一名如此出色的校友而感到驕傲。

對師妹的勉逼言：

好好珍惜校園時光，珍惜與同學、老師的情誼。



## 第十三屆九龍地域傑出學生選舉 (油尖旺區) (20-21)

九龍地域傑出學生選舉目的是協助參選學生認識和裝備自己，接受未來的挑戰，培養參選學生對社會義務工作的熱誠，投入社區工作，服務香港，並加強參選學生對國家的認知及了解，擴闊參選學生的世界視野。

經過初選、活動評審、決選等程序，大會在來自九龍城區、觀塘區、黃大仙區、油尖旺區及深水埗區的多名參選學生中，選出10名「第十三屆九龍地域傑出學生」。

本校學生再次獲選為九龍地域傑出學生，為校爭光。



### 高中組得獎學生林子瑜分享：

十分榮幸我能得到此彌足珍貴的機會獲提名參選高手雲集的九龍地域傑出學生選舉，讓我能夠從課本堆疊的世界中得到稍息的機會，與九龍地域的各位菁英互相學習。在此，我希望感謝校長與老師對我的教導、幫助與鼓勵，讓我得以發揮潛能，成就自我。

從兩輪面試中的熱烈討論與交流，到活動評審與來自不同學校的傑生分成小組共同合作完成任務，都讓我受益匪淺。縱然疫情所限，我與其他傑生能面對面相處的時間不長，但在選舉過程中的一個親切的笑容、一局打氣的說話，都能化解一切的緊張，讓我感受到無限的溫暖，明白到友善待人的重要性。

未來，我將竭盡所能面對所有的挑戰，不負眾望，回饋學校與社會。





# 校友會獎學金 — 最佳學業進步獎

為鼓勵同學努力學習，校友會於2013年始為同學設立了最佳學業進步獎，每級一名。得獎者可獲校友會頒發獎學金及獎狀以茲鼓勵。



1C 黃莉喬  
Wong Lei Kiu Lily



2B 李詩琪  
Li Size Ki



3D 陳靖禧  
Chan Ching Hei



4D 余芷瑩  
Yu Tsz Ying



5D 鄭曉琳  
Kwong Hiu Lam



6C 周紫澄  
Chow Tsz Ching



## 真光苑「讓愛發光」資助計劃

### （一）真光苑背景

真光苑於1973年由真光校友會成立，其時旨在幫助退休校友、教職員及其親友安享晚年，故以籌辦或資助長者院舍服務為主。發展至今，真光苑以推廣關懷及服務長者為宗旨，多年來資助真光師生及校友參與長者服務，並捐助提供長者服務的慈善團體，致力幫助有護理需要的長者。

### （二）計劃目的

欣逢真光創校150周年，真光苑理事會希望能再進一步惠及真光全人，故推行「讓愛發光」資助計劃，讓真光人，不論老少，均感受到真光以基督大愛創校的精神，並努力用行動實踐愛心，關懷有需要的長者。

有興趣參加的校友可掃描QR Code參閱詳細報名資料



## 聯絡方法

我們期待於下一次的活動中與妳們相聚！

如果未成為我們的一份子，我們現在誠意邀請你加入舊生會。

如對我們的活動有任疑問，或個人通訊方法有何更改，可用以下途徑聯絡我們的職員：

✉ 電郵：tlgcaa@gmail.com

📞 WhatsApp：9267 1986

☎ 電話：2385 1491

📠 傳真：2782 5300

📘 Facebook：www.facebook.com/TLGCAA

