

傅妍曦 五年級

《深靈漫遊體驗》

今天我們學校舉辦了一個活動——「深」靈漫遊。我們分成三隊，而我那隊的任務是認識深井歷史。

首先，我們向前走，費力地爬上樓梯，便到達天地父母廟。我放眼望去，眼前正是全港唯一一座鼎鼎大名的天地父母廟。這座古老的廟，雕樑畫棟的精湛工藝隨處可見，令我們由衷讚嘆。

接着，我們便沿路走，走了一會兒後，一座綠色的樓宇——深井光屋映入眼簾。在那裏，我學會了原本深井光屋曾經是九龍紗廠員工的宿舍。

然後，我們走上球場後面的斜坡，到了深井村公所。村長有耐性地講述深井的發展軌跡，村長說：「深井這片土地從前是一個小鄉村。早年，那些居民（客家人和潮汕人）依山而居，以耕作為生。在那個年代深井只有一間小學——深井公立學校（現在的村公所）。小孩每天都要行十萬八千里來到上學，有些住得較遠的小孩天亮前拿了一斤蕃薯，便前往學校，準備上學。」

聽完村長的講述，我難以想像他們是如何在那樣的條件下堅持求學的，我終於明白以前的生活有多艱難，但我竟然不滿意現在這麼舒適的環境，令我感到十分羞愧。回想自己平日裏的抱怨，對比他們的艱辛，我終於知道自己「身在福中不知福」了。



第一期 二零二六年三月九日



靈光文摘

二零二五年至二零二六年度

編輯委員會

顧問：黃啟倫校長

委員：陳孟珍老師

李詠詩主任

插圖：楊淑怡老師

胡雅盈老師

李知恩老師

楊淑怡老師

鄭錦明老師

《對不起，曾經勇於追夢的自己！》

對不起，曾經勇於追夢的自己！

今天整理書桌時，我無意中打開那個藏在櫃子裏的盒子——那雙褪了色的舞蹈鞋靜靜地躺在裏面。我摸着它已發硬的緞帶，如同觸碰到九年前那雙眼睛閃亮，踮起腳尖，夢想成為《天鵝湖》主角的我……一切的起因，是兩歲那年到商場吃飯時，看見那些穿着閃亮的芭蕾舞服裝在商場表演的舞蹈員。我緊緊抓着媽媽的手，堅定地說：「我也要像他們一樣！」第二天我就被送進芭蕾舞班，開始了每周兩次的練習。

起初那幾年，我對芭蕾舞充滿了近乎癡迷的熱愛。每天放學回家，第一件事就是對着鏡子練習基本功——壓腿、下腰、踮腳尖。即使額頭的汗珠，腳尖被芭蕾舞鞋磨得通紅，但我依然咬緊牙關堅持。那時我只相信，只要努力，總有一天能站上屬於自己的舞台。可惜，隨着年級升高，一切都變了。沉重的功課壓力，讓我每晚都沒有時間溫習，而芭蕾舞的練習也越來越艱難。我還清楚地記得那個週六下午，在芭蕾舞考試時，我連續幾個舞蹈動作都遺忘了，同學們若有若無的笑聲，將一根根針扎在我的心裏。從那天起，我開始找各種理由逃避練習，例如：「功課太多」、「腳痛」、「今天很累」……漸漸，那雙曾經帶給我無限快樂的芭蕾舞鞋，被遺忘在書桌的櫃子裏；那個曾經充滿夢想的我，也被我深深地藏了起來。

直到今天，當我重新捧起這雙舞鞋，看到鞋頭那塊因反覆練習已磨損的痕跡時，眼淚終於忍不住滑落下來。我終於明白，我放棄的不只是一項才藝，更是那個不怕疼痛、不為艱難、對夢想執着的自己。

這件事像一面鏡子，讓我清楚地看見了自己的軟弱。對不起，曾經的自己！我用「長大了」的藉口掩蓋了我的半途而廢。對不起，曾經勇於追夢的自己。



鍾爾信 六年級

《週記一則——〈試工新體驗〉》

十二月三日至十二月九日

為了讓學生擴闊視野，增進對社會職場運作的了解，學校在今年嘗試舉辦靈光實習生計劃。我認為學校舉辦這項活動能夠令學生擴闊視野，並體驗到社會的各種不同的工種，增廣見聞。

星期三，不知不覺就到了面試的日子，因為這是我第一次的工作面試，所以我的表現顯得十分緊張，導致我在第一份工作面試時不能發揮正常的水準。但幸好，我也有一個外出實習的機會，令我感到十分興奮。

星期四，我終於可以實習了！但我完全沒有想過做侍應會這麼困難。首先要把餐具清洗乾淨，洗得我的雙手十分疲累。然後，還要抬起各種沉甸甸的菜式。最後我還要派發傳單給街坊，當中感覺到被拒絕的感受，原來這感覺也令人難受！

星期五，這天是我在學校回顧及反思的時間，我和「同事」回憶這次實習難忘的點點滴滴……從工作中，我學會了當一名稱職的侍應真的不容易，並且體會了做侍應的感覺和辛酸。



林芷悅 一年級

我和弟弟在吃棉花糖。



柏謙 一年級

我和爸爸一起駕駛卡丁車。



郭巧萌 一年級

我和哥哥一起玩耍。



黃梓軒 一年級

我和弟弟在玩花燈。



蔡睿懿 四年級

《親子旅行日》

今天是學校的秋季旅行日，天氣晴朗，風和日麗，最適合戶外活動。

我們在陳老師和何老師的帶領下，到香港故宮文化博物館參觀。我在那裏看見中國不同朝代的服飾，十分漂亮。我心想：為甚麼我們這個年代沒有人穿那些美麗的衣服呢？我們還看到中國不同朝代的器皿，例如：碗、碟、酒杯……我覺得十分有趣。

最後，正軒的媽媽帶我們一起去吃湯麵，我吃得津津有味。

今天，我感到很開心，因為過了一個充實的一天。

陳凱琳 三年級

《親子旅行日》

十一月二十八日那天，我們全校去了香港故宮文化博物館，那裏有千本鳥居、藝術公園和海旁。我們一到了停車場，就立刻拍照留念。

首先，我們進入博物館，拿手提電話的同學越來越多。去第二個展廳時，我發現了一個又宏偉又漂亮，它是用鑽石製作的，它就是一個鑽石式塔鐘！我看的時候，我已經雙眼發亮了。

然後，我們去了海旁拍照，拍照的時候，天空的微風輕輕吹過，海旁的美景美得漂亮極了，還有些人做「70」的手勢呢！

接着，我們去千本鳥居拍照，男生先拍照，然後女生才去拍照。最後，我們的自由時間開始了，有些人買老虎堂的珍珠奶茶，有些人玩閃避球，有些人玩捉迷藏……最後我們依依不捨地離開西九文化區，希望下明年可以再去。

容希勤 四年級

《親子旅行日》

星期五是我期待已久的親子旅行日。爸爸和我一早到達學校，然後再跟隨老師乘坐旅遊車前往我們的目的地—西九文化中心。

首先，老師帶領我們到草坪、海邊等地方拍攝班相。同學們都擺出各樣的姿勢和表情，大家都十分興奮。

接着，我們前往香港故宮博物館。我們看見很多具有歷史價值的文物，令我們對中國歷史有更深刻的了解。

親子旅行日完畢後，爸爸帶我到海邊的餐廳吃午餐。因為餐廳是露天的，所以我們可以欣賞四周美麗的景色。



彭以菲 五年級

《我終於學會了彈五級箏曲了》

我終於學會了彈五級箏曲了！

上星期六，我照常到陳記商業中心上古箏課。到達後，我看到我的古箏老師——鄧老師早已在音樂室彈着古箏等待我。她問我：「菲菲，這個星期有練習古箏嗎？」我心虛地回答：「我……我有練習……」她跟我說：「你彈一遍之前我教你的箏曲吧！」我心想：糟糕！糟糕！怎麼辦？我完全忘記了那一首樂曲怎樣彈！

事已至此，我只能硬着頭皮彈了。我用手一彈，鄧老師便立刻說：「別彈了！你一定沒有練習吧！」我說：「嗯，我說謊了，對不起！」

老師語重心長地說：「凡事不能半途而廢，不然就會一事無成。但有時即使你沒有放棄，還是會失敗的。不過你記着：『失敗乃成功之母』，有一天你總會成功的！」我聽完便回答：「嗯，我明白了！我一定會回家練習的！」

一週後，我信心十足地走到琴室。這次我終於學會了彈五級箏曲了！我感到很有成功感，自己的努力沒有白費！



馮謙柔 五年級

《第一次嘗試做蛋糕》

今天是我第一次做蛋糕，我懷著興高采烈的心情到小童中心。

起初我是一個對做蛋糕一無所知的人，但到了小童中心的課室後，我看見很多同學已經開始做蛋糕。

老師看見我走進課室用溫柔的聲線問我：「小朋友，請問你今天想要甚麼顏色的蛋糕？」我說：「我想要粉紅色的蛋糕。」老師馬上把蛋糕材料拿出來，一份又一份地向我介紹。

我全神貫注地聽老師的講解，嘗試把蛋糕做得既美味又豐富。經過多次的失敗，老師鼓勵我繼續努力，不要放棄。最後，我終於成功，學會了做蛋糕了！

經過今次的經驗，我明白到只要努力就會成功。真是難忘的一天啊！



林淑贊 三年級

《深靈漫遊》

十月二十八日是學校慶祝七十周年的活動，老師安排全班同學分三個小組，而我參與的小組就是去沙灘進行收集垃圾及寫生的活動，目的讓我們去潔淨海灘，為海洋出一份力。

我們進入海灘時，發現了很多垃圾，有的像一些黑乎乎的紫菜，有的像一條條蟲子似的，我覺得有點害怕。另一方面，我們開始在沙灘中寫生，用鉛筆及畫紙把這個漂亮的海景畫下來。雖然天空下了點細雨，但不影響我們去拾貝殼，可惜我的收穫並不多。整個活動令我十分滿足，我過了開心的上半天，感謝老師們用心的安排。



梁雋焯 六年級

《黑暗中的對話體驗活動》

今天，老師帶領六年級的同學出外進行黑暗中的對話體驗活動。

到達目的地後，看到門口時，我心想：能夠有多黑？睡覺的時候也不就是關了燈，我也不覺得有多黑啊！不過，當導賞員把白杖交給我們時，我就覺得事情並不是想像中簡單，而且他們還提醒我們要捉緊繩子呢！

不一會兒，我們就開始活動了。當我進入那個沒有燈光的空間時，我發現那裏非常黑暗，而且是伸手不見五指的那種，我感到害怕但還是冷靜下來——途中我們經過了很多不同的場景，例如：「坐船」、「鬧市」、「過馬路」……每個地方都做到很真實，彷彿置身其中。不過我最喜歡的地方是「坐船」，因為他們做到了風聲、鳥聲、水聲都很真實。

這真是一個美好的體驗，令體會到視障人士即使生活上好像有許多不便的地方，但他們仍會善用不同的感官去感受這世界的美好！



陳言禮 四年級

《樂田園的聲音》

在美麗的樂田園裏，有很多種聲音，例如轟隆隆的車聲、同學的歡笑聲、沙沙的樹葉聲……

樂田園的左邊是高速公路，右邊是私人屋苑。我們在樂田園一會兒說悄悄話，一會兒玩捉迷藏，我們十分高興，就連旁邊課室內的同學，也聽到我們的歡呼聲。

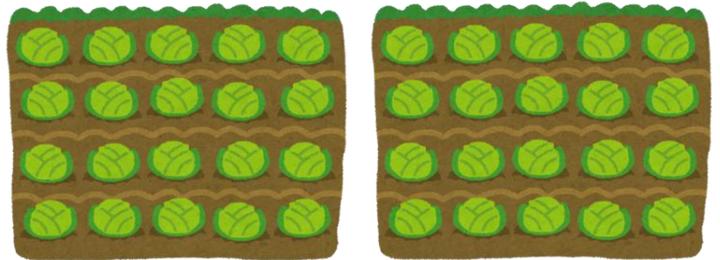
突然，我們聽到滴滴答答的雨聲，我們馬上跑回課室裏，但是我們全身都濕透了。

能夠在美麗的樂田園裏，我覺得這個世界十分奇妙。

陸傲翔 三年級

《甲流的課室》

上星期一我生病了，爸爸帶我到醫院看醫生，醫生說我患上了甲型流感，給了我很多藥物。因為我發燒，所以差不多整個星期都沒有上學。我每天留在家中，有時休息，有時看書，有時做功課。休息了數天後，我覺得身體好起來了，可以到公園踢足球。希望下星期可以回校上課。



傅芷澄 二年級

星期四早上，我們回到學校幫忙裝飾課室。

我看到小同在黑板上畫了一個雪人。我們把星星掛上牆壁上，真漂亮！

陳老師稱讚我們說：「你們真是好幫手。」

蘇雨晴 二年級

星期四早上，同學們回到學校幫忙裝飾課室。

我看到美美在黑板上畫了一個雪人。我們把星星掛上牆壁上啊，真美麗！

陳老師看到後，稱讚我們說：「你們真是好幫手。」

邱盈 二年級

星期四早上，我們回到學校幫忙裝飾課室。

我看到小同在白板上畫了一個雪人。我們一邊佈置聖誕汽球，一邊掛星星上聖誕樹，真美麗！

陳老師看到後，稱讚我們說：「你們真是好幫手。」

