



圓園筆掇

電話：2178 3223 傳真：2178 3636 網址：<http://www.hktay3.edu.hk> 電郵地址：yy3mail@hktay3.edu.hk 校址：將軍澳唐明街2號尚德邨

可貴的學習態度

梁可盈



學習從來不是簡單的事情，但學習是每個人都必須經歷的洗滌。只有通過堅持不懈的努力，才會到達成功的彼岸。中學是一個重要的轉折點，六年的堅持和努力幫助我們邁向人生的下一個里程碑。在圓玄三中六年的學習路途上，我摸索出幾種學習態度：一是自律，二是勤奮上進，三是「不倒翁」的精神。

莎士比亞曾說過：「自律是一種秩序，是一種對於快樂和慾望的控制。」在這個信息科技發達的時代，我們擁有林林總總的娛樂資源，面對慾望的牽制，我們應該如何做到不被慾望牽著鼻子走，從學習與娛樂中取得平衡呢？我認為這依賴我們的自律，自律的心態可以幫助我們在適當的時候控制自己對娛樂和放鬆的慾望，令我們可以在抵受外界的誘惑從而專注學習，發揮最大的潛力。我在中六的時候，面對電視劇、追星的引誘，我狠下心來，將手機交給我的媽媽保管，等到週末才發還。令我在學習過程中能夠全神貫注，專心致志，不受外界干擾。如果能夠自律，控制好對慾望的追求，那麼你便能在學習中事半功倍。

另外，勤奮和上進的積極態度也是學習中難能可貴的品格。「一分耕耘，一分收穫」，勤奮的人終將碩果累累。機會總是留給有準備的人，機會

總會眷顧積極上進的人。中六時，為了爭取更多學習和磨練的機會，除了完成標準的功課量，我還會積極地做更多額外的練習，不厭其煩地向老師請教。就在我勤奮和上進的推動下，我獲得了許多改善和進步的空間，在知識上的收穫更加不言而喻。相信老天是不會虧待勤奮和上進的人，付出與收穫總是成正比的。只要願意付出，願意投入，你就能收穫更多知識和更多經驗。

其次，學習還需要擁有「不倒翁」的精神。顧名思義，「不倒翁」就是無論你遇到任何挫折，你都不會輕易倒下。在學習過程中，我們難免遇到困難，但是辛勤的學子絕不會輕言放棄，必須擁有迎難而上的精神無畏對學習上的失敗和不如意，我們才能在學習路途上勇往直前。而我，在臨近文憑考試的時候，我沒有停止過溫習和做题的步伐，但是那時我卻面對著屢次的失意，挫敗的焦慮幾乎將我逼至臨界點。但是我沒有被擊垮，無論失敗多少次，我仍然堅持練習，在不斷摔倒的地方總是堅強爬起來，發揮「不倒翁」的精神，最終我還是成功克服了瓶頸，在文憑試中發揮順利。所以，我認為不怕失敗和不要放棄是堅持學習的關鍵之一，只有秉持「不倒翁」的精神，我們才有可能在學習的道路上走得長遠。

最後，希望同學們都能把握珍貴的青春，努力裝備自己，勤學苦練，力學不倦，蓄勢待發，華麗轉身，迎來下一個精彩的人生階段。

無懼困難，勇往直前

鄭嘉嘉

不知不覺，距離文憑試的結束已經有半年多了，其實，現在再回想起來，之前認為的困難和壓力似乎都不值一提，最讓人難忘的只有中學時期和同學們、老師們相處的美好時光。

正如孟子所言：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。」吃苦是福的前提，也是成就一番大事業、擁有幸福美好人生的必經之路。回顧那段中學時光，其實也會發現許多遺憾的事，或許是因為沒有多做一些試卷，上課沒有再認真一些，又或是因為沒有好好留意身邊的人和事等等。

只有經歷了困難磨練之後，才能真正樹立起面對困難的信心。正所謂梅花香自苦寒來，回想當初的自己，也時常因為堆疊的功課煩惱，為不如意的成績擔憂，也為即將到來的文憑試緊張。有時也會壓力過大而產生不好的情緒，但是始終要學會去接受現實，學會面對困難，學會和壓力相處。在這時候找到適當的方法放鬆是很重要的，對於我來說聽音樂是很有趣的一種方法，尤其是當發現一首好聽的新的音樂時，就像是發現了屬於自己的寶藏。而且科學研究表明，唱歌不僅能夠調節人的不良情緒，對人的健康也有很大

的幫助，人們通過唱歌可以通修心養性、排解情緒、緩解壓力。所以，如果有鬱悶、不開心的時候，不妨聽一下音樂，唱一唱歌來自我紓解。

不僅如此，無論是收穫或是給予讚賞都真的很重要。美國著名心理學家威廉·詹姆士說過：「人類本性上最深的企圖之一期望被讚美、欽佩和尊重。」懂得讚賞是愉悅自己，也是一門搞好人際關係的必備功夫。所以學會用另外一種方式去欣賞自己，並在讚賞他人的過程中認識自我，發現自己的長處，也不失為一個培養在學習方面的自信心的好方法。

其實困難和成功好像鐘擺的兩端，誰也離不開誰。在人生的旅途中，會有成功的歡樂，也會有失敗的考驗。面對困難，不知所措和下意識地逃避困難是難免的，但我們要逐漸學會直面生活的挑戰，不折不撓，勇敢前行。



勤奮比天賦更重要

李一樹



升讀理工大學已經四個月，已經開始適應大學生生活，很幸運這裡有自己喜愛的人和事。

回想起一年前，作為文憑試考生的我感到了不安和壓力。每天看著手機上考期的倒數，都會為自己的進度感到憂慮，擔憂溫書時間不夠，害怕成績尚未有顯著進步。記得在去年的這個時段，意識到自己的進度緩慢，我開始花費多一倍的時間在學業上，每早回校的路上都會拿著英文範文背誦，透過背誦範文令自己的大腦開始活躍，以便自己能在上課的時候更快進入狀態，這是效率很高的方法，亦是你追趕成績優越同學的途徑。

今年的聖誕節你打算如何度過？我建議你留在家中，並把那十餘天的假期都用來溫習，做歷屆試題。因為比你優秀的考生亦比你努力，你唯有付

出更多的努力才不會落伍。如果實在沒有動力，請走進自修室找個人多的位置坐下，感受競爭對手為你帶來的壓力。我敢肯定，這個聖誕假期能為你帶來顯著的進步，同時亦能令你提前預備之後自修期的作息。

對我來說，預備文憑試間有太多的困難，特別是數學科，幸運的是每次遇到挫折和失敗，都能得到圓玄三中老師無限的鼓勵與支持。若你也是這般，嘗試為自己找一個能鼓勵和支持你的人，透過每一次的激勵去克服遇到的每個難關吧！

日後你還有無數個聖誕節，但請把握只有一次的文憑試，不要為自己找任何退路。由零至一是最難的過程，如果你已經邁出了第一步，請堅持下去並做到有始有終。如果你尚未踏出第一步，請你嘗試離開自己的舒適圈，為你第一次也是最後一次的文憑試全力以赴，創造無悔的未來！

競爭

2A 陳紀彤



「叮鈴鈴……」考試的鐘聲敲響了，我迅速拿起筆，開始作答。

四年級的時候，老師在班上制定了一個新規矩：「每個同學必須找一位同學作為考試對手，並跟他們比每一次測驗的成績，如果誰的分數低，就要受到相應的懲罰。」那時我還小，對競爭沒有甚麼觀念，只是覺得好玩，便沒有太在意。但我的對手她的績比我略勝一籌，第一次測驗她就甩我十幾分，我也沒想到懲罰是抄試卷。那一晚，我一邊抄試卷，一邊後悔：早知道就好好考了！唉！媽媽好像看出來我失意的樣子，就安慰我說：「一次測驗代表不了甚麼，這次測驗沒發揮好，那下次繼續努力！世上沒有後悔藥，如果只有一次機會，那就盡力去做！有志者，事竟成。滿招損，謙受益。加油！」聽了媽媽的一番話，我的心裡瞬間由陰轉晴。

於是，我向對手討教學習方法，她也毫不吝嗇地與我分享，並激勵我：「期待你成為一個優秀的對手。」我微笑著點了點頭。

我沒日沒夜地溫習，終於迎來了考試那天。「叮鈴鈴……」考試的鐘聲敲響了，我迅速地拿起筆，在試卷上快速地寫下答

案。滴答，滴答，時間一分一秒地走著，我額頭上滲出一層密密麻麻的汗珠，教室安靜得只聽到筆在試卷上書寫的聲音，時間彷彿凝固一樣，定格在這緊張的氛圍。「時間到，交卷！」考試結束，老師的聲音刺破了寧靜，時間又繼續走著，我浮著的心終於放下了。

轉眼間，到了公佈成績那天。我默默地在心中祈禱。「九十六分，全級第一。」老師微笑著說。我如釋重負地接過試卷，努力真的有用！對手為我鼓掌，說：「恭喜你成為了一個優秀的對手！」我笑著回答：「我會保持下去的！」

從那之後，我把每一次考試都當成一場盛大的競爭，越戰越勇，我和對手的成績也漸漸從略勝一籌到我們不相上下。我喜歡這種感覺，喜歡這種知難而進，喜歡這種百折不撓的精神！

如果你正面地去看待每一場競爭，認真備戰，那麼你只會越戰越勇；如果你覺得競爭無用，草草了事，那麼你只會越陷越深，知難而退，無法認識到自己的弱項。

競爭令人進步，正是因為有了競爭，你才會認識到自己的短處。

一次被冤枉的經過及感受

2A 劉奕妍



這天，天氣酷熱，正值盛夏，我緩緩地從林陰小道走向學校。「今天每個同學要把班會費交上，不然放學便要請家長來一趟！」我聽後便望了望手中的錢包，所餘無幾的現金交給了老師，豈料上完體育課後卻發生了讓人百口莫辯的事……

「鈴……鈴……鈴……」體育課結束後我和同學們不約而同地走向課室，卻聽到有人大喊。我走近想了解發生甚麼事，卻不料被人冤枉。「班費為甚麼不見了？」「肯定是有人偷了！」「我知道了！定是李念慈做的，肯定是她！」也許是因為我家經濟困難讓同學誤以為是我偷了……

此時，我的心中喊著冤枉，可從未有聽見，為了證實我並沒有偷了班費，我把書包心的物品散落地上，無助、無辜、無奈

盡在我眼中，可從未有看見。頃刻，我看見書中夾著一疊紅色紙幣，我頓時慌了神，可自己真的沒有做過的事又要如何解釋？這真是讓我有口難言了。

同學在課室內聚在一塊，窗外也有同學在觀看，紛紛討論著剛剛的所見所聞。不久，訓導主任領我去訓導室，我靈機一動，找到了還我清白的證據。只要我找到監控錄像，就可以找到誣嚙我的真凶。

老師讓我回去上課慢慢等結果，可踏入教室的一刻，有的同學冷眼嘲諷，有的同學在八卦討論，有的同學投以不屑的眼神，在一瞬間我被淹沒在流言蜚語中。

放學後，老師找到我並告訴我，原是班上的同學允行誣嚙我，已被處罰了。在知道真相後，我如釋重負，不再擔憂。

一句讓我重新振作的話

2C 朱曉雯



我從小開始力氣就比較大，學走路學得比較早，跑步比較快，在學校的陸運會或甚麼跑步之類的比賽我從不會缺席，這次的聯校陸運會我期待已久了！

老師前一個星期就跟我們說，這次來我們學校比賽的都是萬裡挑一選出來的力氣大，高大會兒。可能是之前的比賽我總是所向披靡，覺得這一次也只是小菜一碟，一直漫不經心的。然而，比賽開始前難免有一些緊張，當我看到對方要參賽的運動員時下巴都要掉了。他們有的高大得像個綠巨人般！那時我的腳有點抖了，但是我是一個愛面子的人，我定要贏那些「綠巨人」！

這次我參加的是兩百米賽跑，以往我不會覺得我會輸的，但這次站在他們身邊壓迫感油然而生。哨子還未吹響時，我的心彷彿要從嗓子眼跳出來，導致哨聲響時反應慢了一些。同學們都替我捏一把汗，可能注定了是一場打不贏的仗，結果我輸了。我怨自己，正當我獨自在一邊落魄時，允行過來拍拍我的肩說：「沒關係，彼方尚有榮光在，咱們有的是機會。」這一包話把我給喚醒了。對！彼方尚在榮光在，前面有光、夢想開始的地方，有的是機會。後來老師找我說過一次，更把我罵得狗血淋頭，但我是深深地明白到，確實是我之前太不把對手當回事。

「彼方尚有榮光在」，這句話讓我記憶猶新，我以後會繼續努力的！



錯誤的決定

4A 卓正豪

他是我成長路上的榜樣，他教導了我做人的道理，他的經歷成為我的借鏡，他就是我的爺爺。在我襁褓之年，我便是他心中的寶貝，無論爸媽如何責罵，他依然非常寵愛我，我見證著我的成長。

終於在我十歲時，他再也不是那個能隨傳隨到，擁有「仙術」的爺爺。他已白髮蒼蒼，他已躺在床上無法起來，他已累了。以前的他，無所不能；現在的他，卻老態龍鍾。

那天大雨如注，正值呈分試之日，我帶著各種裝備踉踉跄跄地前往試場。到達之時，看見校園門前的同學都有家長相伴，我卻獨自闖關，家長們用可憐的目光瞟了我一下，便繼續為自己的孩子送上祝福。為甚麼我只有一人？因為父母在照顧年邁的爺爺。

開考後，我奮筆疾書，務求以最快的速度奪得佳績。但在此時，一位老師走過來跟我說：「你的父母要你停止考試，希望你到醫院看爺爺一面，這也許是最後一面了。」但我卻認為事情應

沒有那麼糟，這個呈分試可會影響到我的升學，所以我果斷拒絕了，繼續考試。

考試完結後，我昂首闊步地走出來，我對這次考試十拿九穩，打算前往醫院公佈這個喜訊。豈料，在我走進房間的那一刻，我愣住了，只見大家都在流淚，原來爺爺去世了。我絕望地問：「不是說『也許』嗎？」父母對我的行為失望透徹，曾經無所不能的超人已離開人世，是他教我做人要向前看，是他教我如何成為有用的人，但他卻沒有教我何謂親情。

曾幾何時，他是我的榜樣，是我的目標，是我的英雄。有一次，我把沸水打翻，他立刻跑過來為我擋下，最後手上還留下了傷疤。爸爸罰我站，他還跟我一起像大樹一樣，一動不動呢！想到這，我潸然淚下。

此時此刻，我已後悔莫及，最後一點光芒也被黑暗侵佔。我無情地拒絕了最後的相見，考試成績再好又有何用呢？我怎麼不念一點親情？此後，我在充滿光彩的校園生活，爺爺卻在暗淡無光的地方徘徊……



在他身上我學會了堅持和原則

6A 蔡慧珊

夏日的午後，黑壓壓的一片籠罩著這個城市，不似往常般的烈日當空，也不似往常般車水馬龍，更不似往常般風平浪靜。窗外的世界像一張黑白的老舊照片，生硬地呈現在世人眼中，只有偶爾的幾絲陽光掛在樹葉上，隨著風的步伐徐徐晃動，晃動它那纖細的身影，如那張令我心灰意冷的紙張般，深深地刻在了我的記憶裡。房間外傳來一陣窸窣窣的動靜伴隨著談笑聲，那聲音越來越近，越來越近……我知道，是他，又來了。

他，之所以稱為「他」，是因為我從不與這個人作多餘的交流，每次見面皆是草草打聲招呼，便會在適當的時候遁走。於我而言，「他」與陌生人之間只是多了一層身份。但對於爸爸而言，卻是一名摯友，從爸爸口中常常聽說他的生平事蹟。當爸爸教育時，總會作為例子，使我對他反感更上一層，每次見到他都避若蛇蠍。

時間回到上午，那時還是烈日當空，我亦悠然自得地享受著這難得的假期。突然，一道魁梧的身影走近，並將一張薄薄的紙張甩在桌上成績單。我頓時警鈴大作，只能張口結舌地扯開話題。但看爸爸那黝黑的臉上漲紅一片，就知道躲不過這一頓挨罵。只能看著爸爸面紅耳赤，不時地敲響桌面，又任由眉毛在臉上亂飛一頓後，才結束了這令我心煩意亂的環節。隨之而來的是一番肺腑之言。不是所謂的名人事蹟，也不是爸爸的親身經歷，是他，是他的過往事蹟從小到大都被薰陶著要如他一樣堅持和有原則，要學習他的優點，他的處事方式……

與上午那勃然大怒的聲線不同的是，爸爸的語氣中帶著歡樂和輕鬆。而那個平日十分嚴肅、不苟言笑的他，只有在與爸爸相處時才會放下「身段」，附和著爸爸的說話。我在爸爸的催促下

步履蹣跚地走出房門，笑著向他打招呼。正當我想撤退時，他卻反常般說道：「坐下，聊聊天吧。」

懷著惶恐不安的心坐下，深知又是一場持久戰，卻不想他的這番話，令我獲益匪淺。只見他語重心長道：「你知道為何我與你爸爸能成為好朋友嗎？」我疑惑地抬頭注視他，還沒等到我的回答，他已給出了答案，說道：「朋友之間最可貴的便是一份堅持。若是每人都輕易放棄，那麼社會上的發展就會停滯不前，友情亦是，學業更是如此。學業如友情，只有堅持自己的信念，才能細水長流般發展和提升感情。」聽到這番話，我下意識地望向正在廚房辛勞準備小菜的爸爸，想起每一次面前的人來到，爸爸總會張羅一桌好菜，而他也不厭其煩地帶著水果來到並向爸爸道謝。從前我不懂得朋友之間為何如此客氣，現在我才懂得不是因為兩人之間在乎虛禮，而是他們多年來堅持的默契。

晚餐時，又是一幅熱火朝天的畫面。望著爸爸與他兩人十年如一日般激動地嘮叨家常，不時招呼對方夾菜，但從不見酒杯的身影。我深知這是他的功勞。小時候總能見到媽媽抱怨爸爸喝酒的壞習慣，爸爸也因此患上疾病。但自從他與爸爸相識後，由於他滴酒不沾，爸爸也慢慢戒掉了喝酒的習慣。這是他的原則，也幫助了爸爸，甚至挽救了爸爸的生命。望著二人互相傾訴時臉上洋溢著的微笑，望著爸爸仍然身體安康地談笑風生，望著這一幅其樂融融的畫面，我不禁紅了眼眶……

這一次，我懂得了原則和堅持的重要性。不僅影響著自己的未來，也會影響著身邊人，而這些看似老生常談的道理，卻完好地體現在他的身上，並將這份原則和堅持，傳遞給身邊人。我忽然明白了爸爸多年來對他的欣賞和灌輸我向他學習的那份渴望。

他，就是爸爸的好友，一位素日看上去嚴肅，卻教會我何謂堅持和原則的人曹叔叔。

中文遊戲

請運用以下的字組成10個成語，所用的字不可重複。

下	火	水	路	驚	紅	花	慣
司	劍	化	走	天	腹	車	李
之	田	弓	龍	言	金	空	無
蜜	青	皂	口	良	瓜	樹	鳥
馬	銀	光	日	白	投	玉	見

答案：(1) _____ (2) _____ (3) _____
(4) _____ (5) _____ (6) _____
(7) _____ (8) _____ (9) _____
(10) _____

參加者請填妥個人資料，將本頁於2022年4月30日前傳真至21783636或電郵至yy3mail@hktayy3.edu.hk，全對者有機會得到小禮物乙份。

姓名：_____ 聯絡電話：_____

學校：_____ 班別：_____