



宣道會陳朱素華紀念中學校友會

校友會通訊

「朱朋久友」 2022年1月創刊號

編者的話

「朱朋久友」是校友會出版的電子版校友通訊。校友雖然離開了陳朱，但我們在陳朱成長所孕育的情誼是恒久的，因此我們這通訊名為「朱朋久友」。我們期望每年出版通訊兩次，並透過電子郵件形式，發送給各校友會會員。每期內容包括校友專訪、學校近況及校友會快訊。

我們期望藉這通訊，更能聯繫各位校友。若有校友想獲得這通訊，可到校友會facebook專業加入校友會。

校友專訪

由果籽 到牛奶

校友 王秋婷

第一期創刊號會為大家介紹一位喜歡旅遊，喜愛文字的朱朋久友——**王秋婷 Phoebe Wong**。只要有留意香港地，香港事，想必一定看過她網上的採訪報導。

秋婷在中學時期是一名喜歡寫作的文科生，大學亦修讀了中文系。秋婷課餘積極參與課外活動，在Drama Society更獲得女演員獎。畢業後，加入報社，先後做過編輯，美容版、本地專題版，再輾轉加入旅遊組，當上了旅遊記者，並開始投身拍片及multimedia製作，到訪過以色列、伊朗等國家。

2020年疫情襲港，無法離港採訪，工作上遇到不少困難，而讓秋婷更感到徬徨的是，工作多年的「報社」突然結業，面臨失業，最痛的是積累多年的心血頓然消失。



幸好上天為秋婷開啟了另一扇窗，讓一班志同道合的人相遇、相知，由果籽變成睇牛奶- Mill MILK，一個新的YouTube Channel 應運而生，旨在制作「香港地生，香港地活」的香港人故事。

秋婷現職是一位Content Creator，有別於一般記者及KOL，主要透過發掘故事、體驗生活，去紀錄及表達各種可行的生活模式。秋婷報道的足跡，踏遍各網上及社交頻道：果籽時期一段講述患上解離症的情侶故事、<來生不做北區人>、<籽想旅行>系列及近期大熱的<游牧生活>系列。

你會發現秋婷所報導的題材都是「別開新穎」，有身邊的修眉師以酒店為家、有喜愛自由的青年以hostel 為居，我們在匆匆忙忙中忽略了光怪陸離、千奇百趣的點點滴滴，都被秋婷收納在報導中，提示我們，同一都市中，可以選擇活得不一樣，小小的香港，成就了700萬種生活。

秋婷希望疫情快完結，可以再度自由地踏足世界各地，在旅程中為自己的報導、為香港人的生活添上新色彩。相信各位朱朋久友會一直期待著秋婷的報導，支持秋婷！

各位朱朋久友歡迎Inbox秋婷香港地、香港人故事，說不定會在網上看到更多朱朋久友的故事。

IG: @phoebe.unprofessional.journey
YouTube channel: Mill MILK

上帝關了一扇門，
必定會再為你
打開另一扇窗。



校友專訪

乘風破浪 突破極限

校友李聲頌

現任香港拯溺代表隊及拯溺競賽教練

多次提名香港傑出運動員

首位香港人破單項全國紀錄及冠軍

2021年International Pool Meeting男子100公尺穿蛙鞋運送假人賽銀牌

2019日本全國錦標賽100m Carry Manikin with Fins項目第一名

2019英聯邦運動會100m Carry Manikin with Fins項目第二名

Orange cup 100m Carry Manikin with Fins項目第七名(破全國紀錄)

2018-2019 Life Saving World Championships亞洲第一

2018年全年打破九次香港紀錄

2018第二十屆全國救生錦標賽1金3銀(破全國初賽紀錄)

2018 Life Saving World Championships 100m Carry Manikin with Fins項目第八名

2017馬來西亞國際大師救生錦標賽6金1銀

中學時期，**李聲頌**在學界游泳比賽中獲獎無數，因對讀書不感興趣，曾被戲謔：「在水中是一條魚，上岸是一條鹹魚。」中學畢業後，李聲頌到澳洲留學，發現自己既不適合讀書，連對游泳也失去興趣，陷入人生低潮。曾破學界紀錄的他，體重增至一百九十磅，連自己都無法接受，為減肥重新投入水世界，開始接觸「拯溺」運動，自此游對了方向，多次獲獎並破紀錄。



在日本參加全國賽，李聲頌體會人類面對大自然力量的限制。面對颱風過後的三米高巨浪，難免驚恐，但在連續四日的賽事中，在海浪的衝擊下思考自己在技術上的不足，尋求改善的方法。回港後，抵受寒冷的天氣反覆練習，由挑戰一米高到兩米高的浪，不斷設法挑戰自己的體能極限，尋求突破。

代表香港參加全國賽，李聲頌克服了先天條件的限制。面對身材魁梧、身高超過自己一個頭的解放軍選手牛鈺捷，李聲頌失了氣勢，但不失勇氣。他以對方的紀錄為目標，用一年時間，改進技術克服身材的限制，結果超越了牛鈺捷的紀錄。



運動員需要具備強健的體能，而李聲頌更重視「有腦」。面對一次又一次的挑戰，李聲頌不單努力鍛煉體能，更反覆

「思考」突破極限的秘訣。為了超越日本選手兼亞洲紀錄保持者西山俊，突破對方創下的亞洲紀錄，李聲頌在網上翻看對方的比賽片段，每一個動作都仔細地逐格重播，務求了解對方的長處，從而模仿學習，改進自己的技術。結果，他成功超越了西山俊。

李聲頌在獲得亞洲第一後，以世界紀錄為目標，仍在思考自己在拯溺競賽中如何作出新的突破。



「我好想知自己的極限，
每一天訓練都想挑戰自己的極限。」

「雖然差距尚遠，還差3.1秒就能做到世界第一，但是，之前我不知道自己可以快7秒，既然現在達到了，快多3秒未必不可能。」

極限是沒有終點的，不管目標有多遠，李聲頌都憑著堅毅的意志，思考自己的不足，突破限制，不論水中陸上，都有著活潑跳動的生命力。



學校近況

學習上的轉變

受疫情影響，近兩年的陳朱校園生活變得很不一樣，除了師生要佩戴口罩上學，教學上亦有不少改變。

黑板退役，平板上線

由於疫情影響，中港仍未免檢疫通關，學校仍有多名跨境學生未能回校參與實體課堂，在課堂上，老師需同時兼顧坐在課室裏的學生，和透過zoom學習的跨境同學。老師踏入課室的第一個任務，是打開ipad，加入zoom課室。課堂上，老師手持ipad，教學簡報、板書內容及筆記等，透過「分享」模式（課室螢幕實體投射及zoom螢幕分享），打破地域界限，讓兩地學生「共享」學習，黑板暫時退役。

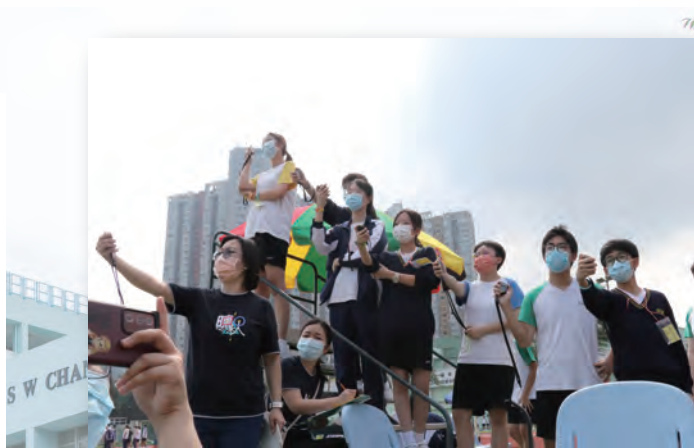
異地同考

為著讓跨境生同步參與考試，學校每次考試均在深圳安排另一個試場，並透過物流公司來回運送試卷，讓跨境生參與考試。



全面復課

因防疫緣故，每間學校學生接種疫苗人數不達7成，只可進行半天的實體課。當同學明白注射疫苗的群體防疫作用後，陳朱學生接種疫苗人數，在10初已達7成以上，在10月中已回復全日課堂，校園生活逐步回復正常，一年一度的陸運會，在停辦一年後亦於10月底順利舉辦。



校友會快訊

新一屆校友會理事會

新一屆校友會理事會於上年度5月份選出，名單如下：

主席：張綉婷
副主席：尹嘉希
文書：李曉嵐
財政：李嘉威
理事：徐永泰
理事：林于茜
理事：賴國璋

校友排球賽

感謝石頌光老師協助，校友會成功籌辦了校友排球賽，並共有四隊校友參加，各校友寶刀未老，戰況激烈，於11月中兩個星期六，在學校舉行了第一輪比賽，重溫昔日比賽的樂趣，共同渡了兩個快樂的周末。

第二輪比賽計劃於3月舉行，歡迎新的隊伍參賽，各「朱朋久友」若想參加，可透過校友會電郵聯絡報名。



校友夜

由本年度開始，校友會於校友夜當天，會共同舉行畢業10周年重聚日。本年度畢業10周年的級別為2012年中五畢業的「誌社」及2012年中七畢業的「謙社」，當天會於安排特別環節，包括舊相片重溫、頒發畢業10周年紀念章、大合照等，讓一班畢業10周年的「朱朋久友」能重回母校，誠邀所有校友參與校友夜歡聚，並見證謙社和誌社校友畢業10年的成長。

原定於15/1舉行的校友夜，因應近日香港疫情反復，有社區感染風險，經學校與理事會商討後，將延期至6月舉行，日期容後公佈，請各「朱朋久友」留意facebook及IG的資訊。

