



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**。只要你有留意香港地，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。

上帝關了一扇門，
必定會再為你
打開另一扇窗。

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



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。

「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。」



「我好想知自己的極限，每一天訓練都想挑戰自己的極限。」

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月初已達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。

