歲華
·第十五期·
演員
Foodie

目錄

編者的話

表演是一場與生活共舞的修行---------- 3-5

承傳與躍動：香港足毽運動員劉宇浩的堅持之路 ---------- 6-8

「蛇王社」年宵創業記：從靈感迸發到攤位實踐---------- 9-10

從香港補習熱到英國慢教育---------- 11-12

數位速食狂潮：當知識被壓縮成三分鐘---------- 13-14

一字千金---------- 15-16

香港味道——與FOODIE「鯊仔」對話---------- 17-19

拖延症：當代心靈的迷途與救贖---------- 20-21

虛擬與現實的交界---------- 22-23

編者的話

「有些觀察，只有靜下心來才能看見；有些故事，唯有筆尖才能承載。」

我們用一整期《歲華》的篇幅，去紀錄微小而珍貴的片刻：話劇舞台的燈光；用妙筆勾勒世界的作家；聚焦中學生青春的溫熱；窺見授業解惑背後的執著，探討舌尖上的歡暢。我們也挑戰了不同議題：從電子速食、拖延症，到現代遊戲文化——這些看似平凡的主題，實則藏著現代人心緒的投影。

願每一位翻開這本《歲華》的讀者，都能在其中找到屬於自己的那份共鳴與感動，如同在繁星閃爍的夜空中，尋得一顆最亮的星，照亮前行的道路。

讓我們一同沈浸在這墨香之中，感受文字的力量；從訪談讀懂人生，從專題找到興趣，《歲華》的字裡行間，或許就有你正琢磨的答案。

《歲華》總編輯
蔡君桐(5A)

《歲華》編輯委員會
總顧問：文嘉燕校長
顧問：劉文山副校長、林令怡副校長、傅潤偉副校長
記者：賴靖琳、劉宇晴、張愷殷、岑欣諭、蔡君桐、王洝琪、張晴媗、何汶禧、張鎧晴
美術：林語曈
指導老師：趙穎怡老師、招尚怡老師、黃維列老師

表演是一場與生活共舞的修行

文：賴靖琳(5B)
圖：受訪者提供

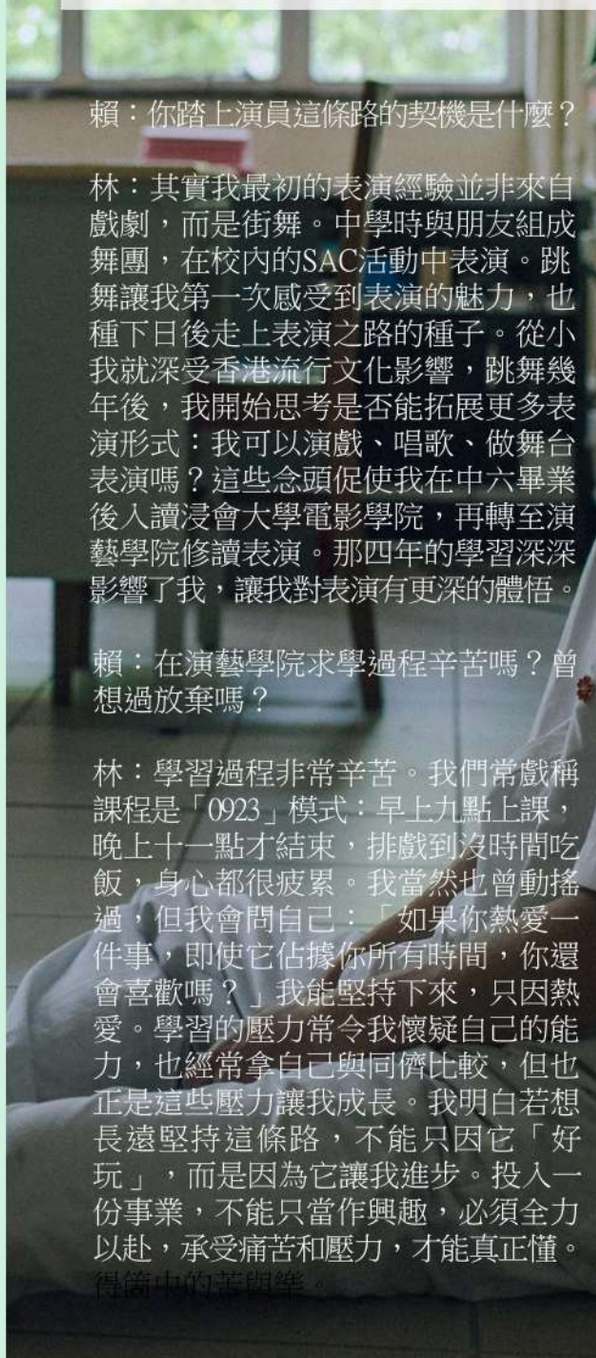
從街舞舞台的初次悸動，到香港演藝學院的淬鍊之路，本校2015年畢業生林佑軒坦誠分享了其表演生涯的起點與堅持。訪談中，他回溯了由舞蹈萌生表演熱情，繼而轉向專業學習的契機，更直面香港演員的生存挑戰：機會有限、收入不穩、激烈競爭與身心考驗。儘管過程艱辛，對表演的純粹熱愛始終是他前行的動力，字裡行間流露對這份職業的清醒認知與不懈追求。

賴：你踏上演員這條路的契機是什麼？

林：其實我最初的表演經驗並非來自戲劇，而是街舞。中學時與朋友組成舞團，在校內的SAC活動中表演。跳舞讓我第一次感受到表演的魅力，也種下日後走上表演之路的種子。從小我就深受香港流行文化影響，跳舞幾年後，我開始思考是否能拓展更多表演形式：我可以演戲、唱歌、做舞台表演嗎？這些念頭促使我在中六畢業後入讀浸會大學電影學院，再轉至演藝學院修讀表演。那四年的學習深深影響了我，讓我對表演有更深的體悟。

賴：在演藝學院求學過程辛苦嗎？曾想過放棄嗎？

林：學習過程非常辛苦。我們常戲稱課程是「0923」模式：早上九點上課，晚上十一點才結束，排戲到沒時間吃飯，身心都很疲累。我當然也曾動搖過，但我會問自己：「如果你熱愛一件事，即使它佔據你所有時間，你還會喜歡嗎？」我能堅持下來，只因熱愛。學習的壓力常令我懷疑自己的能力，也經常拿自己與同儕比較，但也正是這些壓力讓我成長。我明白若想長遠堅持這條路，不能只因它「好玩」，而是因為它讓我進步。投入一份事業，不能只當作興趣，必須全力以赴，承受痛苦和壓力，才能真正懂得箇中的苦與樂。

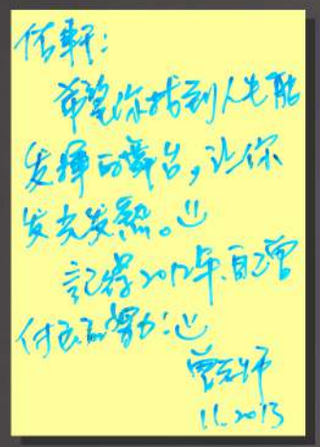


賴：你認為香港演員最大的困境是什麼？

林：演員在香港生存難度很高，絕大多數人都需要副業支撐，例如我現在也兼任戲劇導師。香港的演出機會有限，市場小、觀眾的口味狹窄，演員之間的競爭很激烈。這行還常面對來自各方的比較與質疑：你比別人漂亮嗎？演得更好嗎？收費更低嗎？更能熬夜嗎？……以前我只會埋頭努力，現在則會思考：我還能接受收入不穩的生活多久？十年後還是這樣可以嗎？……很多演員還得考慮是否加入製作公司成為合約演員，還是保留一定的自由度，當一個「自由身」演員，簽約公司有很多限制，分成制度也會壓縮收入。畢業後我接觸到舞台、教學、配音等不同工作，「自由身」讓我能嘗試更多元的表演形式與技能，也更容易找到適合自己的發展方向。

賴：會否因工作太忙而忽略了身體？

林：會的，尤其影視拍攝經常通宵，排戲也動輒幾個小時不能休息，飲食不定時、睡眠不足等長期是演員面對的問題，身體很容易出狀況，我則靠運動來維持健康，我很擅長在工作空檔中安排自己時間，例如健身、跑步、爬山。演藝學院老師曾說：「不要整天留在學校。」藝術來自生活，若只有技巧沒有生活體驗，作品就會失去厚度。對自由身的演員來說，「忙」反而是好事，因為忙，代表有工作、有機會。沒聽過哪個演員嫌工作太多，只會聽到「我沒工作，有沒有介紹？」演員都渴望能一展抱負。


佑軒：
希望你越到人生能
發揮的舞台，讓你
發光發熱。
記得20年自己
付出的努力。
曾老師
11.2013

曾婉堯老師當年鼓勵
林佑軒的話

賴：成為演員後，與你原來的想像有沒有落差？

林：與預期的差不多，在影視拍攝現場的壓力會較大，臨時變數很多，演員需要有良好的心理素質來應對各種突發狀況。當我看到某些演員的出色演出時，我明白他們背後可能付出了三四晚的通宵。這些觀眾是看不到的，他們只看見螢幕上的結果，但作為演員，我知道那背後的辛苦。演員做戲前一定要先了解劇本、記熟台詞，然後分析角色的背景與心理。思考這個角色與其他電影角色有沒有類似之處？影視製作與舞台劇的演繹方式是不同的，影視劇常有臨場改動，舞台則更講求穩定。每個角色都有其邏輯與動機，理解這些才能演得真切。現在看電影我會不自覺地分析劇情，但我也學會將理性與感性結合，一邊欣賞，一邊分析。老師曾說：「表演要有三分『醒』。」不能太沉浸在角色中，否則就不是演戲了。劇本是虛構的，演出的情感是真實的，演員要在兩者之間找到平衡。

賴：家人支持你走這條路嗎？你理想的生活與工作狀態是怎樣的？

林：我很幸運，家人支持我追夢。他們理解演員的收入不穩，也從沒強迫我要換工作。雖然偶爾會擔心，但那是出於關心，而不是責任的要求。這份理解對我來說是莫大的支持。目前我還覺得自己不夠忙，希望有更多工作機會，收入更穩定。理想狀態是生活與工作能平衡，現在這個天平偏向生活，我希望工作比重能再多一些。我沒想過自己會喜歡教學，但現在非常享受與學生的互動，即使偶爾會生氣，也能從中找到成就感。每接觸一樣新事物，都讓我感到興奮。雖然不完美，但我仍在進步。

承傳與躍動：
香港足毽運動員劉宇浩的堅持之路

文：劉宇晴(5A)
圖：受訪者提供

足毽，一項蘊含深厚中華文化底蘊的體育運動，由古代軍中遊戲「蹴踘」演變而來，如今已發展成充滿活力的現代競技。本次專訪香港足毽運動員劉宇浩，分享他與足毽結緣的故事，以及這項運動帶給他的深刻意義。

劉：劉宇晴
浩：劉宇浩

劉：為何選擇足毽這項相對小眾的運動？

浩：當初接觸足毽，源於一位中學師兄的號召。他希望為母校組建一支足毽隊，於是找了我與另外兩位同學，組成最初的隊伍。那時我們完全是「無名小卒」，甚至連以學校名義報名參賽都遭到拒絕，旁人多半認為我們的想法是「痴心妄想」。然而，原本對事物容易「三分鐘熱度」的我，接觸足毽後彷彿發現了「新大陸」，深深著迷。起初，包括父母、老師和同學在內，都認為我們只是一時興起，很快就會放棄。沒想到三個月過去，我們對足毽的熱情不減反增，一有閒暇不是玩遊戲，而是與隊友們鑽研技術、切磋球路。我也因此發掘到自己在這項運動上的天賦，更點燃了心中的目標：贏得學界冠軍，為我們的小隊「正名」。

劉：是什麼動力驅使你堅持踢足毽？

浩：我認為最關鍵的動力，來自隊友間堅實的互相扶持。當時的足毽小隊只有我們三人。正是靠著彼此鼓勵、支撐，才讓我們能堅持下去。足毽不僅是運動，更緊密連結了我們的關係，成為彼此不可或缺的存在。若沒有這支小隊，我們可能只是缺乏凝聚力的個體。我尤其珍惜團隊間這種深厚的連結，這種關係不僅限於校園；畢業後，同學可能疏遠，但隊友的情誼卻是一輩子的事。我們曾約定，在贏得學界冠軍後，下一個目標就是代表香港 — 而這些目標，我們後來都一一實現了！

劉：足毽對你而言有何特殊意義？

浩：對我來說，這支足毽小隊，就像承載著我們三人夢想前行的一艘小船。為了讓這艘小船能夠乘風破浪，我們付出了遠超常人的努力。別人可能一週只練一天，我們卻堅持練習三天。最終，我們成功奪下學界足毽冠軍的寶座，為學校爭光。這份不懈的努力，也逐步在學校與毽隊之間搭建起溝通的橋樑。時間如流水，只會向前，永不逆轉。學界比賽的機會，人生中能有幾回？因此，我們格外珍惜每一次訓練和比賽，將每次出賽都視為最後一次，全力以赴，搏盡無悔，珍惜所有得來不易的機會。

劉：參與眾多國內外賽事，最大的收穫是什麼？

浩：透過比賽與交流，我有幸前往法國、德國、匈牙利、越南等地參賽。這些經歷讓我眼界大開，見識到世界各地頂尖高手的技藝，也累積了極其寶貴的實戰經驗。更重要的是，我得以結識許多國外的優秀運動員，甚至與他們建立起跨越國界的友誼。我由衷感激自己當年的那份堅持，正是這份堅持，讓我有機會實現夢想，踏上國際舞台，拓展了生命的視野與維度。

劉：追尋目標的路上，曾遇過哪些挫折？

浩：在奪得學界冠軍的榮耀背後，我們經歷的最大挫折並非技術層面，而是爭取「成為正式校隊」這道難關。「校隊」的名義，對其他學校或許理所當然，但對我們這支由三人組成的小隊而言，卻是一個重要的肯定，是奮鬥多年才贏得的成果。我們最初並非學校認可的正式隊伍，箇中滋味不只是單純的快樂，更夾雜著難以言喻的心酸。即便努力付出、奪得獎項歸來，也常常無人知曉。當初，我懷著忐忑的心情去找體育老師，希望能以學校足毽隊的名義報名參賽。既擔心老師是否願意蓋上校印（畢竟是以學校名義出賽），更害怕她會認為我們表現不佳，有損校譽。

劉：最令你難忘的是哪一場賽事？

浩：談起最難忘的比賽，無疑是當年那場中學學界賽事。當時我們三人初出茅廬，背負著為隊伍「正名」的巨大壓力——能否取得佳績，直接決定了我們能否獲得認可。在2018年外展教練計劃足毽比賽中，我們在四強賽直落兩盤力挫強敵中華聖潔會靈風中學，緊接著在決賽中同樣以兩盤擊敗福建中學（小西灣），勇奪冠軍。這座冠軍獎盃意義非凡，不僅是我們在學界賽場的首度奪冠，更為我們贏得了期盼已久的「正名」機會。奪冠當下的成功感難以言喻 — 回想三年前，我們還是對足毽一竅不通的新手，誰能想到短短三年後，竟能登上學界之巔？這支僅成立三年的隊伍，就此創造了屬於我們的傳奇。

「蛇王社」年宵創業記：從靈感迸發到攤位實踐

文：張愷殷(5A)
圖：受訪者提供、張愷殷

「蛇王社」是一間中學的學生組織，該組織於2025農曆新年期間一連六天在寶康公園擺攤，銷售成員設計的文創產品，我們走訪這個組織的核心成員，瞭解他們的營運方式。

張：請談談攤位設計靈感與核心概念

蛇：攤位名「Snake Off」直接呼應蛇年主題，以蛇元素傳遞新年祝福。我們特別翻轉粵語俗語「蛇王」（意指偷懶）的負面意涵，賦予其「忙裡偷閒」的積極意義，鼓勵香港人在快節奏生活中尋找喘息空間，勇敢追求理想之餘也要懂得放鬆。為營造寧靜氛圍，我們設計了「虛構神社」作為攤位主題。所有產品均由同學原創設計，涵蓋貼紙、掛飾、帆布袋等日常用品，以及融入蛇年生肖元素和原創吉祥物的應節揮春，旨在吸引不同年齡層顧客，每件產品都承載著對新年的祝福。

張：為什麼參與年宵？籌組的過程有什麼考慮？

蛇：參與動機有兩點：一是響應學校照養小動物的新措施，藉此籌款；二是本校「企創學會」希望提供成員真實的營商體驗。活動由學會主動發起並組織。籌組過程我們主要考慮四個方面，第一是人力分配，我們預見設計工作量龐大，為避免設計部同學壓力過大，特別邀請學會以外擅長設計的同學加入支援。第二是商品策略，我們以盈利為目標，精選符合農曆新年氛圍且預期暢銷的商品類型。第三是攤位選址與設計，我們爭取年宵市場中人流密集的位置，並投入心思打造醒目、主題鮮明的攤位門面以吸引顧客。最後是專案管理，我們在 活動初期即制定清晰時間表與階段目標，確保籌備工作按計劃推進，最終如期完成。

張：那成員之間如何分工？

蛇：「蛇王社」共10位成員，依「能力」、「專長」及「興趣」分為四個部門：採購部、設計部、宣傳部 及 財政部。並設一位「中間人」負責跨部門協調，提升效率。設計部 由選修視覺藝術的同學組成，負責所有產品設計（每人負責2-3款）、宣傳品設計，並在年宵期間提供即場客製化服務（如在帆布袋上繪圖）。採購部共五人， 負責將設計轉化為實物。成員各跟進1-2款產品，與廠商溝通（討論材質、工藝、報價等）、確認樣板（初稿及二稿），並安排量產採購與物流運輸。因工作繁複（議價、物流追蹤），配置人手最多。宣傳部有二人，負責線上（社交媒體發佈產品資訊、動態）與線下（如校內早會）宣傳。財政部共三人，他們責任最重，掌管所有現金流，他們的工作貫申整個活動，包括籌組階段擬定合約與同意書；籌備階段記錄開支、報銷、擬定產品售價；年宵六天期間手寫記錄每筆交易，每日結算現金並輸入試算表；活動結束後完成總帳目結算及利潤分配。

張：當時如何平衡學業與攤位工作？

蛇：首先要好好分配時間， 籌備初期即設定關鍵截止期限，確保所有主要籌備工作如設計定稿、採購下單、宣傳品製作等必須在考試來臨前完成。因我們嚴格按時間表推進工作，考試週期間團隊可以完全停止年宵攤位工作，專注學業，無需分心，考完試後再全力投入年宵最後準備與營運。

張：年宵攤位活動過程遇的什麼困難？

蛇：首次籌辦，經驗不足，起碼出現了三大困難，第一是時間管理失誤，我們嚴重低估了訂貨生產所需時間，導致籌備後期非常倉促，連帶壓縮了宣傳品製作與產品包裝時間，增加團隊壓力。其次是生產危機：因設計部與廠商溝通不足，首批「御守」樣品出現嚴重質量問題（圖案線條錯位、色差大）。時間緊迫下，設計部緊急修正設計稿並加強溝通，最終量產的貨品質素雖與設計原意有差距，但尚達至可接受水平，這款產品最終也能在年宵期間售罄。最後一點是推銷技巧生疏，我們缺乏銷售經驗，不懂吸引顧客停留，介紹產品時也顯得尷尬。經營攤位兩三天後，成員透過觀察和實踐累積自信，摸索出有效銷售方式（如簡述產品特色、針對不同客群調整方式），銷售表現漸入佳境。

從香港補習熱到英國慢教育：一位老師的跨文化教學觀察

文：岑欣諭(5A)
圖：受訪者提供

從香港補習熱潮的核心轉戰英國慢節奏的教育現場，陳老師經歷了深刻的雙城碰撞。生活步調的急緩轉換，不僅重塑了她的日常，更讓她重新審視教育的本質。在英國的寬闊空間與安靜時光裡，從適應「慢半拍」到在園藝、閱讀中找到治癒與耐性，她對比港英兩地學生補習動機的差異、市場競爭的烈度，並淬煉出補習老師最珍貴的特質——耐心與同理心。這是一位教育工作者在文化遷移中，對學習意義與建立學生自信的誠摯體悟。

問：在英國從事補習行業，與香港最大的差異在哪裏？

答：核心差異在於生活節奏與教育理念。香港節奏緊湊，補習常為應付考試的「必需品」，學業壓力大。英國空間寬敞、生活節奏較慢，社交活動少，人們更習慣早睡早起，有時間發展興趣。這種環境影響下，學生和家長對學習的態度相對輕鬆。

問：在英國生活這段時間，有什麼特別的經歷或轉變？

答：適應「慢半拍」是最大挑戰。初抵英國時，對商店早關、巴士不穩、夜晚街道寂靜感到不適，尤其冬季濕冷、日照短，心情鬱悶。逐漸調整後，我找到了新節奏：晚上多與伴侶在家下廚，建立了新的默契；也開始嘗試園藝，過程很治癒，常發現埋藏的舊磚塊或茂盛野草，讓我更了解這片土地，也體悟到教學所需的耐性。生活放慢後，能重拾閱讀樂趣，疲倦時抬頭看看窗外天色變化。這些平凡的小改變，讓我在慢節奏中找到新意義，珍惜平淡踏實的生活細節。

【2025 DSE 英文 Paper 3】2024 聆聽 Part B 試題回顧分析＋高分策略＋最後衝刺建議！

2025-04-02 Exam Strategies & Tips

大部分同學會話：「Part A OK啦，但 Part B 真係唔識點寫…」如果你都有同樣煩惱，呢篇…

Read More

問：英國學生是否流行補習？原因與香港有何不同？

答：英國學生也會補習，但動機不同。他們通常是為解決特定科目的困難，或在重要考試前衝刺。英國家長更重視孩子整體成長，認為社會經驗與實用技能對學生同樣重要，不抗拒孩子擔當學徒學一門手藝。因此，他們補習非為考上名校，更重視升學和就業途徑的更多元化。香港教育體制競爭激烈，尤其面對DSE等重要考試，補習幾乎是學生必經之路。高中補習班和名師廣告隨處可見，競爭白熱化，即使是小學生，也有很多家長安排子女補習。英國補習市場則較分散，大型機構較少，多為個別補習或小組輔導，行業競爭不大。

問：香港學生學習英文的最大困難是什麼？

答：最大困難是缺乏真實語境。學生常混淆正式與非正式用語，分不清口語和書面語，造成誤會甚至溝通障礙。此外，香港的考試制度和「糾錯型」的教學方式使學生害怕犯錯、不敢嘗試，形成「英語焦慮症」。關鍵在創造安全、包容的學習環境，鼓勵學生敢於表達。

(https://dsemomentum.com/learning-guide/)

問：你認為補習老師最重要的特質是什麼？你覺得與學校全職老師的主要區別是什麼？

答：最重要的特質是是耐性和同理心。每個學生都有獨特性格、節奏和困難。稱職的老師需耐心引導，更要能理解、體諒學生處境，從他們角度出發，協助找到適合的學習方法，建立自信。如此，學生才能安心並享受學習過程。補習老師和全職老師的區別在於教學的靈活性與個性化程度。補習老師能根據學生具體需求，提供針對性指導，靈活調整節奏與方法，專注於幫助學生逐步建立自信和興趣。沒有學校行政工作的束縛，更能聚焦於解決學生的個別難點，讓他們安心進步。學校老師則需兼顧固定課程進度與大量行政事務，難以全面照顧每位學生。

問：教學中是否遇過特別缺乏自信的學生？如何幫助他們？

答：有的，尤其曾在學業上受挫的學生。例如一位因校內考試連番失利，完全否定自己英文寫作能力的學生。我沒立即進行技巧訓練，而是從創造小成功經驗入手協助他完成一篇短文並獲得正面回饋。逐漸地，他開始願意表達甚至主動提問。重建自信的第一步，是讓學生相信「自己的聲音值得被聽見」。我會提供不帶批判、允許犯錯的空間，讓學習重燃希望。

問：最後，有什麼話想鼓勵有意找你學習的學生？

答：學習可以是一個輕鬆愉快的過程。無論目前水平如何，無需害怕犯錯，因為每個錯誤都是進步的契機。作為老師，我會避免過度批判，提供最適切的支援，確保學生能在愉快、無壓力的狀態下穩步前行。

數位速食狂潮：當知識被壓縮成三分鐘

文：蔡君桐(5A)

被折疊的理解

當《三體》讀者沉浸於90萬字構築的宇宙深淵時，一位博主正用3分20秒收割百萬點擊。這不僅是時間差，更是數位時代的「認知折疊」— 我們以「數位速食」大口吞嚥世界，渴求快、輕、省力的資訊。享受即時快感的同時，思考的深度正悄然流失。這不僅是形式變革，更關乎我們如何學習與理解世界的深層轉型。

速食的魅力：知識平權的幻象？

「數位速食」確有價值，例如它可以降低知識的門檻： 如YouTube上的「@老高與小茉」將深奧科學故事化，嗶哩嗶哩「@李永樂老師」則運用簡單的物理模型、清晰的圖示與生活化的例子，拆解複雜的物理、數學原理，讓許多在課堂上望而生畏的學生，找到了理解的突破口。眾多的美食博主將菜式濃縮成可複製步驟，讓知識與技能更「親民」。「數位速食」也可以填補現代生活中碎片化的時間：短視頻是通勤、休息時的「微學堂」。它們提供了一種低壓力、高便利性的學習途徑。更重要的是，速食內容具備強大的傳播擴散力，能有效讓冷門、小眾的學科重新獲得大眾目光。例如，一段精彩的考古發現解說、一個引人入勝的天文現象探秘影片，往往能瞬間引爆話題。

在這個層面上，「數位速食」宛如現代知識盛宴的「開胃前菜」。它以誘人的香氣和精緻的擺盤（形式），成功激發了人們對未知領域的好奇心與探索欲，讓學習的過程變得更直觀、更「親民」，某種程度上實踐了知識獲取形式的「平權」。

深度能壓縮嗎？

然而，知識極致壓縮的代價十分高昂，最明顯的是資訊失真， 演算法下，「吸睛」至上。有機構曾進行內部實驗，結果顯示，同一支科普影片，若將標題從平實敘述改為「顛覆你認知」這類煽動性措辭，點擊率可暴增173%。

為求速度與流量，簡化概念、捨棄背景、甚至篡改事實成為常態，真實性與完整性首當其衝。其次是思考力的喪失： 劍橋大學2023研究顯示：習慣速食內容者，知識應用能力比深度學習者低41%，但自我評價卻高23%。

這揭示「我懂了」的錯覺——觀眾僅觸及表層簡化資訊，深度理解所需的脈絡、推演、思辨被徹底省略，長期恐致大腦的思考能力下降。第三，是創作者的異化，知識的普及從個性化演變成流水作業。在流量與短注意力擠壓下，深度創作者被迫轉型。影評人捨棄深度分析而製作讓你掌握一本書的重點」的視頻。深度讓位予效率，分析被忽略，知識只留下骨架；思考被遺忘，只提供現成的結論。

解決之道：選擇慢下來，重拾理解的質感

速食無處不在，但學習領域，「快」非唯一標準，甚至並非優勢。真正學習需時間沈澱、反覆咀嚼、容許出錯與實踐修正。它是一場馬拉松。在資訊洪流中主動「慢下來」是清醒的自我保護與價值選擇 — 不被洪流沖走，不被演算法定義認知邊界，是對思考主權的捍衛。真正有價值的知識，從不嫌棄求知者的步伐緩慢。它靜待有心人駐足深究。因此，不妨從今天開始，嘗試做出一些微小的改變，例如挑選一個感興趣的主題，捨棄那些速成的「懶人包」，找一篇有深度的長篇報導或章節，靜心閱讀；遇到一個新概念時，給自己30分鐘，查閱不同角度、來源的見解，試著用自己的話去理解、複述。或者參與一場講座或討論，與他人交流看法。也可以在觀看一個引發思考的短視頻後，搜尋相關的書籍、論文或紀錄片，延伸探索相關知識。

在數位速食無所不在的時代，重拾「慢學習」的藝術，或許是我們對抗淺層認知，重建深度思考的關鍵一步。知識的深度與廣度，終究無法被壓縮在三分鐘之內；心靈的滋養與思想的飛翔，更需要時間與耐心的土壤。

一字值千金

文：王浚琪(5A)
圖：受訪者提供

「隨著網路平台的發展，手機成為大部分人的消遣工具，以感官刺激為主的娛樂方式侵蝕了各類傳統文化活動的生存空間。閱讀作為娛樂方式已逐漸淡出人們的視野，嚴肅文學的作家愈來愈少，越界的角色才更易生存。西樓月如鈎，一個在面書上有接近九千追蹤者的網絡小說作家，我們請他談談作家的身分和生活。

王：您是從何時發現自己對寫作的興趣，並決定將其發展為一項事業的？

西：其實從小時候起，我就曾在志願欄填過「作家」。不過那時對作家的理解還很懵懂，只是單純覺得能寫出一本書的人很酷。小學時養成了閱讀歷史書的習慣，之後慢慢擴展到小說、散文等，閱讀讓我腦海中積累了許多想法，有時也躍躍欲試想自己創作故事。初三時曾和網友合作寫過一些故事，但常常半途而廢，沒能堅持寫完。直到高三，時間相對充裕了，我開始在網上連載自己的創作。出乎意料的是，反響相當不錯，收穫了一些讀者的支持。就是從邁出那第一步開始，我持續創作，逐漸找到了屬於自己的風格，也吸引到了欣賞它的讀者。人是很簡單的動物，有了鼓勵，就更容易堅持下去。自那時起，我便一直寫到了現在。

王：有人認為寫作是孤獨而沉悶的。您對此有何看法？

西：我認同，但只認同一半。寫作確實不同於其他創作形式，它本質上是作者個人想法的轉化過程。即使是合著，通常也是各自負責不同部分。在我多年的寫作生涯裡，大部分時光都是獨自在深夜伏案，那種時刻確實伴隨著孤獨和寂寞感。然而，它又不完全是孤獨的。因為當作品完成並呈現給讀者時，就產生了思想的傳遞與交流。作品一旦被閱讀，就不再是孤立的存在。至於是否沉悶？這要看情況。有些故事的創作過程趣味盎然，比如設定人物、構思細節時；但有時也會為靈感枯竭而苦惱。所以，沉悶與否，也是各佔一半吧。

王：您是如何保持創作動力的？又是怎樣尋找創作靈感的呢？

西：我的方法就是「多寫、多觀察」。平時若有靈感閃現，我會立刻記錄下來，過一段時間再回頭審視這些筆記，看是否有機會發展成完整的文章。同時，我很注重觀察生活中的細節——無論是街上的行人，還是他們的互動與反應，都可能成為我筆下的素材。

王：對於當下越來越少人購買實體書，甚至閱讀習慣都在減弱的現狀，您有什麼看法？您認為文學對於學生的價值又體現在哪裡？

西：時代的趨勢推動我們走向短視頻和碎片化資訊時代，長時間沉浸式閱讀變得困難，這確實令人感到惋惜。但我始終相信，總會有人堅守閱讀，因為文字作為載體，其深度和力量是無可替代的。或許終有一天，實體書會逐漸式微，變得不再主流，但我希望在那一刻到來之前，自己能一直堅持寫下去。說到文學的價值，它或許不像某些技能那樣具有直接的「工具性」價值。然而，那些曾經讀過的文學篇章，其記憶與知識卻長久留存於心，歷久彌新，而許多其他東西早已被遺忘。正是這些積澱，在我人生遭遇不同困境時，能借由詩歌、詞賦或文章與之對話、回應自我。就像我之前提到的，這是一種跨越時空的同在感，與千百年前的作者產生思想共鳴，共同分擔情感。這種力量，幫助我跨越了許多難關。我想，這就是文學提供的一種獨特而深刻的幫助吧。

王：作為一名作家，您的目標是什麼？您希望通過作品向讀者傳遞怎樣的資訊或情感？

西：我希望我的作品能觸達更多的讀者。我內心深切的期望是，作品能帶給讀者哪怕一絲慰藉。人在世間行走，難免會經歷迷茫、孤獨與痛苦。但若能在閱讀中感受到「有人懂我」的那份同在感，便會生髮出一種莫名的力量。我希望能傳遞這種感覺：當下的困苦，並非獨行，前人亦曾跋涉。

王：對於那些懷揣作家夢想的學生，您有什麼建議？

西：堅持創作。文字工作者在任何時代都非坦途，但只要忠於自己，持續耕耘，總能找到屬於自己的那條路。

香港味道 — 與FOODIE「鯊仔」對話

文：張晴媗(5A)
圖：受訪者提供

張：你們是從什麼時候開始成為內容創作者的？又是什麼契機讓你們開始對分享美食產生興趣的呢？

鯊：一開始這個帳號是由我一人經營的，和許多女生一樣，我非常喜歡拍照打卡紀錄美食。身邊的朋友經常鼓勵我開設一個專門分享美食的帳號，於是我開始記錄喜歡的餐廳和食物，慢慢累積起一群粉絲。後來認識了現任男友，我們經常一起外出品嚐美食，便決定一起經營這個平台，發展成現在的「鯊仔」。我們其實不認為自己是所謂的「美食家」，只是單純地想分享日常吃到的美食。能夠獲得大家的喜愛，讓我們很有成就感，也因此持續經營下去。我們很幸運地陸續收到一些餐廳的邀請，我們試吃的雖然機會多了，也只推薦我們認為物有所值的餐廳。

張：作為美食內容創作者，你們的目標是什麼？希望透過影片傳達給觀眾什麼訊息或感受？

鯊：我們希望未來能與更多人合作，發展更多新節目和創意內容，激發出不同的火花。最希望的是可以凝聚香港的內容創作者一起交流、成長、分享經驗，建立更有活力的創作社群。

張：你們目前有正職工作嗎？又是如何平衡經營這個平台與正職的時間？

鯊：我們的大部分時間都投入在經營這個社交平台上。當有正職工作時，會利用下班後或假日時間外出拍攝，空閒時就進行剪片和撰寫文案，盡可能加快影片製作流程。

張：能否分享一下你們影片的策劃與製作過程？

鯊：拍攝前我們會先做一些功課，包括了解餐廳的主打菜式、環境氛圍及特色等。影片中會著重介紹這些餐廳的獨特之處，讓觀眾可以感受到我們的真實體驗與推薦。

張：我看到你們的影片中有和不同嘉賓合作的內容，哪一次讓你們留下深刻印象？有沒有一些趣事可以分享？

鯊：能和不同嘉賓合作我們都感到非常榮幸，每一次的合作對我們來說都是很特別的體驗。我們會透過拍攝過程更深入認識嘉賓背後的一面，例如有嘉賓其實私下非常喜歡吃街坊小食，如車仔麵、茶餐廳、連鎖快餐等等。拍攝時我們通常會設定一個熱門話題作為主軸，例如如何面對人生低潮、或探討社會對外貌的焦慮等，增加與嘉賓的互動與共鳴。

張：你們如何看待香港目前的飲食業狀況？你們認為它有哪些優勢與挑戰？

鯊：我們看到不少餐廳面臨經營困難甚至倒閉的危機。但我們相信香港餐飲業仍有其獨特的市場價值，只要餐廳能保留自家特色與本土風味，同時配合現代飲食潮流作出調整，就能與時並進，避免被時代淘汰。

張：你們有沒有印象特別深刻的餐廳和推薦的菜式？

鯊：我們最難忘的是探訪了香港茶餐廳界的始祖——檀島餐廳。這家店能夠歷久不衰，不僅保留了濃厚的人情味，也延續了傳統港式茶餐廳的風格。他們的招牌菜有提子拿破崙、菠蘿油和酥皮蛋撻，味道非常經典。我們還有機會與老闆交流，更深入了解香港本地餐飲業的甘苦與堅持。

張：對於想成為內容創作者或美食分享者的人，你們有什麼建議？

鯊：如果你有這個想法，不要只是空想，建議勇敢踏出第一步。人生往往需要一點衝動，才能促使我們做出平常不敢做的選擇。回想當初，我們也是鼓起勇氣聯繫不同的人合作拍片，雖然一開始沒什麼把握，但只要相信自己，嘗試做了就不會後悔。最重要的是，不辜負自己，這樣就值得了。

拖延症：當代心靈的迷途與救贖

文：何汶禧(5A)

數據背後的時代症候

美國德保羅大學的調研資料如同警世鐘鳴：約20%人群深陷慢性拖延症的泥沼，而大學生群體中這一比例竟高達75%。當「一會兒再做」的自我妥協成為日常咒語，當「Deadline fighter」的稱號帶著苦澀的自嘲在深夜閃爍的電腦螢幕前誕生，我們不得不正視這場席捲現代社會的隱形流行病。那些被反復推延的待辦事項，那些在截止線前倉促完成的半成品，正悄然織成一張束縛千萬人手腳的巨網。

解構拖延：基因密碼與完美主義牢籠

拖延症的本質，是明知後果有害卻執意推遲計畫的自我對抗。心理學研究發現，當個體對任務成功的信心如沙漏般流失時，焦慮與煩躁便催生逃避的衝動。美國科羅拉多大學波德分校心理學家丹尼爾·古斯塔夫森更揭示出令人驚愕的真相 — 拖延的種子可能早已埋藏于基因圖譜。而加拿大卡爾加里大學的皮爾斯·斯蒂爾教授則描繪出更複雜的心理圖景：對成就的自我懷疑、渙散的注意力、懸浮于現實之上的目標，以及完美主義鑄就的黃金牢籠，共同構成了病源星系。那些追求完美的心靈尤其脆弱，當理想標準如明月高懸，現實的踮腳觸碰顯得徒勞，於是索性將任務封存於「待完成」的深淵。時間感知的扭曲更是雪上加霜，人們常以玫瑰色濾鏡看待自身效率，卻用顯微鏡放大可用時間，這種認知錯位使計畫表淪為裝飾品。

三重侵蝕：身心、關係與夢想的坍縮

拖延症侵蝕的不僅是工作效率，更是生命品質的多維空間。未完成任務的雪球在心頭越滾越大，自責與焦慮在深夜的靜默中反復迴響。這種慢性壓力若常年累積，可能蛻變為抑鬱的黑犬，甚至增加心血管系統的負荷。社會關係的經緯也在悄然斷裂，當承諾如秋葉般片片飄落，他人眼中的信任之光逐漸黯淡。最令人心悸的是那些沒有截止日期的夢想 — 創業的藍圖、環遊世界的計畫、學習新技能的決心 — 它們永遠懸浮於「將來某天」的虛空中。Tim Urban 對此有過精妙比喻：拖延者腦中有位理性決策者試圖掌舵人生航向，卻被及時行樂猴劫持方向。

腦內劇場：理性舵手與頑猴的拉鋸戰

這只頑猴只識當下歡愉，無視過去教訓與未來後果，每當理性呼喚行動，它便高唱「不如先看段影片，再翻翻冰箱」的誘惑之歌。直到恐慌怪獸在截止期限的警笛中驚醒，才嚇得猴子倉皇逃竄，理性重新奪回船舵。可惜這般戲劇性救贖從不降臨於無期限的夢想，及時行樂猴得以永久盤踞駕駛座，使無數人生可能枯萎於「從未開始」的荒原。

破局之道：認知重構與環境借力

掙脫拖延枷鎖需要認知的重構與系統的突圍。美國心理學家 Ferrari 博士的警示猶在耳畔：這絕非簡單的時間管理問題，而是深層心理模式的革命。真正的破局始於接納「完成優於完美」的生存智慧，如作家安妮·拉莫特所言：「初稿的醜陋恰是創造的勳章。」當龐然任務如山壓頂，請將其分解為可拾級而上的石階 — 撰寫報告可先化為收集三篇文獻的微行動。環境的力量不容小覷。當自我約束如流沙般消逝，不妨尋求他者之眼的注視。嚴苛的陌生人往往比溫情的親友更具約束魔力，這也是自習室與線上監督社群如雨後春筍般湧現的心理密碼。更精妙的策略是重構神經回路的遊戲：採用番茄工作法 — 25分鐘專注與5分鐘休憩的韻律舞蹈，讓時間感知重歸精准。每完成階段性目標，即刻給予微小犒賞，讓多巴胺成為行動的同盟軍。

時間哲思：與未來自我的永恆對話

這場與及時行樂猴的角力，本質是與時間哲學的深度對話。當我們將「未來的自己」具象為值得善待的親密友人，當下的每個選擇便有了穿越時空的重量。挪威心理學家皮爾斯·斯蒂爾在《拖延心理學》中揭示：那些學會與未來自我對話的人，更易在當下點燃行動的火種。每一次對恐慌怪獸的主動喚醒，每個被拆解的微小目標，都是重掌生命韁繩的宣言。正如馬拉松跑者的生存智慧：不過分凝視遙遠終點，只專注征服眼前的百米標線。當拖延者終於理解，人生這場壯麗遠征的秘訣，不在如何完美規劃路線，而在勇敢邁出最初的跬步，他們便踏上了真正的救贖之路 — 那裡沒有一勞永逸的解脫，但有在每一個「現在」反復選擇行動的永恆自由。

虛擬與現實的交界：
從現代遊戲觀察當代人心理狀況

文：張鎧晴(5B)
圖：受訪者提供

隨著國家發展的日新月異，自改革開放以來，中國在近幾十年間的經濟與生活質量迅速提高，社會繁榮昌盛。然而，長期以來的經濟優先忽略了心理層面的精神追求，國民的「精神閾值」逐漸上升。

所謂的「精神閾值」也可稱為滿足感，閾值越高，獲得滿足感的難度也就越大。黑格爾曾言：「理想的人物不僅要在物質上得到滿足，還要在精神旨趣的滿足上得到表現。」當代青年正是這一觀點的最佳體現，他們不缺資源，但在面對前途的迷惘與激烈的競爭時，似乎看不到希望的未來。

因此，網絡遊戲的興起似乎填補了人們的空虛，從兒時的4399小遊戲，到如今國際熱潮的「王者榮耀」，線上遊戲已成為現代人生活中不可或缺的一部分，彌補了他們內心的空洞。

本文採訪兩位內地青年，通過他們的經歷與心態，嘗試瞭解網絡青年的心理狀況。

受訪者：
透明水母（初三）、枹（高一）

問：你們通常在哪些遊戲中充值？總數大約是多少？

水母：只要是我喜歡的遊戲，我都會選擇充錢。如果一定要歸類的話，「二次元手機遊戲」會比較多。例如在《時空中的繪旅人》中，我充了5000元，在《第五人格》中大約花了3000元。
枹：我會在《王者榮耀》這款遊戲中充錢，總數大約為2000元，應該算不上多吧。

問：在什麼情況下會決定在遊戲中課金？是衝動消費還是經過計劃？

水母：我可以把它歸類為有計劃的衝動消費。當我喜歡的角色推出新卡或新皮膚時，我會預訂，等真的推出的時候就會課金。
枹：我會在自己喜歡的英雄推出新皮膚時課金，大部分是經過計劃，但偶爾也會衝動消費。

問：你們會因為「別人有，所以我也要有」而課金嗎？這種心態佔多大比例？

水母：偶爾會，但其實很少。我覺得玩遊戲最重要的是開心。當然，有時也會因為懶而忘記這回事，錢在我這裡，我愛怎麼用就怎麼用。
枹：不會，這種心態最多佔四分之一。我自己的遊戲我自己玩。

問：你們如何設定自己的課金預算？是否曾因遊戲消費影響現實開支？

水母：課金預算會隨著餘額而改變。我想很多人也是有錢就拿去課，沒錢就放棄。如果真的喜歡，就會買很多，有時候會因此沒錢吃飯。
枹：只買自己喜歡的，拿到就收手，不多花一分錢。曾經確實因為遊戲消費影響了現實開支，比如沒錢吃飯，交尾款，喜歡的東西也買不了。

問：對你來說，花這筆錢值得嗎？如果讓你再次選擇，會不會再在遊戲上花錢？

水母：對現在的我來說，或許是值得的。畢竟帶給我的情緒價值和幸福感是實實在在的。如果再一次選擇，我想我還是會的，因為千金難買我開心。
枹：是值得的，開心最重要。如果再次選擇，我不會再花在遊戲上，希望這些錢能用在自己身上，對自己多一點愛。

主觀之下無客觀，虛無之下無真實

如今，網絡遊戲已不再是邊緣文化的代名詞。由代碼0與1鑄造的世界，承載著年輕人現實中的煩惱與苦悶，成為麻醉自我的鏡像，讓人們在虛擬世界中體驗不同的人生軌跡。不可否認，線上遊戲正以前所未有的姿態滲透社會，一定程度反映了年青人的精神價值。

從採訪中我們看到遊戲以獨特的方式伴隨青少年的成長，讓他們追求喜愛的事物。在每一次做出選擇時承擔後果並進行反思，這何嘗不是生活的現實呢？對網絡中人而言，下一個課題應該是學習脫離虛擬世界去找尋現實人生。夏日的海風，深秋的落葉，生命中的千山萬水正等待我們去注目和探索。人生路還很長，人追求的精神境界不應僅限於遊戲。時光荏苒，韶華長在，大好光景應親眼去看看。

仁濟醫院王華湘中學

將軍澳唐俊街八號

https://www.ychwwsss.edu.hk

2706 0477

2706 0455

info@ychwwsss.edu.hk