



Ho Fung Campus

Mr. Li Chi Ching

Interviews with teachers

1) Do you have any remarkable stories that happened at Ho Fung?

I've had several interesting and nostalgic experiences. For instance, I once went to the airport with colleagues and students to watch the sunset. Mr. Hui even brought paints, canvases, and an easel so we could capture the beautiful view. It was rejuvenating—an unforgettable moment; we chatted about daily life and fully savored it. I'm truly delighted to have colleagues and students to share these moments with.



2) What are your impressions of Ho Fung students?



To me, Ho Fung students are intelligent, compassionate, and adaptable. They're eager to compete and ambitious—always striving for top prizes. For example, when I first took over the Chinese debate team, I noticed many students had developed a strong interest in debate and were committed to rigorous preparation. One of my most memorable moments was when a student won a top-tier debate competition and declared, "Now your desk can finally house the championship trophy!"

Ho Fung students are also remarkably determined and resourceful. When such brilliant minds collaborate, they truly "make things happen".



Interviews with teachers

Ms. Ng Chih Yan



Q1: Why did you choose to be a teacher in Ho Fung?

The reason I chose to teach at Ho Fung stems from my own experience as a student here. My class teacher, Ms. Yip, was exceptionally caring—she'd often use her free time to comfort me during difficult times. She even showed us a name list with notes written next to each of our names: the things she prayed for us about every day. Her dedication left a lasting impression; she didn't just teach, but truly cared. She became my role model, showing me the impact a teacher can have on students' lives.



Q2: How has Ho Fung changed from the past to the present?

Ho Fung has made many positive changes in response to students' needs, like introducing talent shows and inter-class competitions. These activities encourage students to stay on campus during breaks, fostering a stronger sense of belonging.

My own journey here has evolved too—from student to teacher. Back then, I primarily followed my teachers' instructions; now, as an organizer, I have to think carefully about logistics and practical details. This shift hasn't just deepened my sense of responsibility—it's broadened my perspective.



Exchange Student

Sofia's words to HoFungers

A Heartfelt Goodbye to Ho Fung College

When I first came to Hong Kong, I was nervous—my English was not fluent, and I worried about fitting in. But the students and teachers here welcomed me with open arms. They were incredibly patient and kind, helping me overcome language barriers and making me feel at home.

As my exchange journey comes to an end, my heart is full of gratitude. Ho Fung College has not just been a school to me; it has been a second home. Remember to step out of our comfort zone! I will leave with a heart full of beautiful memories and the hope that our paths will cross again.

Grazie di tutto, Ho Fung!
Sofia Menafra
Italian Exchange Student

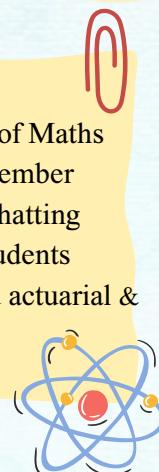


Guessing Teachers



No.1

1. Expert of Maths
2. New member
3. Likes chatting with students
4. Studied actuarial & science



No.2

1. Maths teacher
2. Fan of Hello Kitty
3. Ho Fung



No.3

1. English teacher
2. Enjoys choral singing
3. Enjoys volunteering work



No.4

1. Maths teacher
2. Enjoys scuba diving
3. Likes marine life
4. Loves to watch action and comedy movies





可風學生報

蕭祉彥同學訪談

蕭祉彥同學為可風2023年畢業生，現正於香港中文大學修讀計量金融學及風險管理科學。在六年中學生涯，他一直名列前茅，是老師眼中勤奮自律的模範學生。在公開試中，他更一舉取得六科五**、兩科5*的佳績，創下可風於文憑試中的最佳記錄，令人欽佩。藉此訪問，希望蕭師兄能分享自己的學習經歷，使各位同學能從中獲得啟發，找到自己在學習旅途上的節奏。

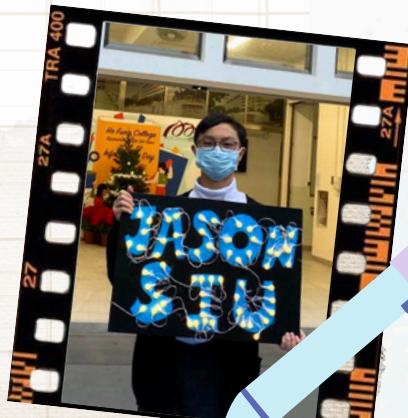
Jason Sui

文「記」商「練」：學習的雙軌列車

「轟隆轟隆……」火車行駛的聲音由遠至近傳入耳鼓，帶着一往無前的氣勢從人身旁「刷」一聲疾馳而過，奔往目的地。高中選科如同為漫長的學業征途挑選數卡車廂，拼成一列火車，載著自己駛往未來。蕭師兄當時選了中史、西史和經濟科，還額外修讀數學延伸部份單元一。談及文科、商科思維各異，如何提高學習效率，蕭師兄表示最重要的是找到適合自己的學習方法。

蕭師兄認為文商的溫習方法應如列車分軌，有截然不同的處理方法。文科更關鍵的是短期記憶，因為課程內容太多，難以全部儲存於腦中，溫習時要如同列車在短途站頻繁停靠——放下一批舊乘客，換上一批新乘客。長此以往，記憶能力便會強了，記憶力強了，自然溫習效率倍增。而商科他更傾向以「肌肉記憶」應對，即是指透過不斷練習去創建長期記憶。「我一般會先自己整理筆記，把重點挑出來，讓概念清晰，變得容易理解。之後我會不斷『操卷』，訓練『肌肉記憶』，達到一看到題目，手比腦袋先知道答案是寫哪幾個要項的程度為止。」

在訪談中，蕭師兄多次強調操練試卷的重要性。相較於背誦書本定義和示例，他認為直接透過自己的筆跡探索反而更有效，不但能逐步理清思路，更能悟得箇中竅門。他亦建議答題時要先定立框架，再填入內容。而每個人的框架不一，同樣可以透過操練試卷慢慢擬定適合自己的，往後答題便事半功倍。



走出「跟風」的迷宮

蕭師兄雖身為校內尖子，但學習路上亦非毫無困惑煩惱。蕭師兄分享他在學習假(Study Leave)初期的重心是跟同學比拼溫書時長。他笑說當時覺得「花越多時間在學習上，成效就會越高」，因而與一眾好友使用YPT(一計時學習工具)記錄自己的溫習時間，並立下「一天要溫習15小時」的壯志。這應用程式可以看到大家即時的溫習時長，本可以相互督促砥礪，然而數天後他便發覺自己不太對勁，不但身心俱疲，還提不起勁，繼而影響了溫書的進度。

在迷惘困惑之時，他向DSE過來人尋求意見，而師兄的一番開導令他豁然開朗：「你毋須跟他人比較，不要讓壓力使自己亂了步伐，謹記每個人都有自己的溫書、學習和作息方法，按自己的步伐繼續前進就可以。你不需要因自己前進的方式和他人不同，就刻意改變原本行之有效的方式。」他這才明白到一味追求時長、毫無喘息空間的時間表並不適合自己，於是調整了溫習計劃，平衡作息，放下了肩上因「跟風」而產生的重擔。





這個經歷對他而言饒有意義，使他更清楚自己的方向，不受他人所動搖。他向我們強調：「我們需要明白每個人步伐不一，追求的目標也大相逕庭，不需刻意強行比較各自有多努力。」因此他認為在溫習期間只需關注自身，努力做好自己便足夠。誠然，比較是盜取幸福的小偷，只會換取到焦慮，並無助我們進步。在現今充斥著攀比的學習環境中，蕭師兄的建議無疑是富有啟發性的金玉良言。

高中的課業繁重，各科測驗不斷，對於現在不少學子都在考試前夕熬夜溫習的風氣，他則說：「我不太建議同學熬夜溫習，因為臨急抱佛腳只會耗費自己的精神，難以在翌日考試以最好的姿態發揮實力。」他認為應在平日養成良好學習習慣，空暇時多加溫習，積少成多。

人生的多彩拼圖—— 不只有「成績」這一塊

學校除了讓同學學習學科知識外，還能發掘不同潛能。因此，「課時」絕不等同學生的「學時」。在採訪中，蕭師兄多次強調參與活動與學習同樣重要，兩者都不可忽視，需平衡發展，充分體現了可風三得——「讀得、玩得、做得」的精神。



初中時，蕭師兄參加了英文辯論比賽、合唱團，積極探索自己的長處及興趣，並期望升上高中後能夠有更多發揮所長的機會。然而新冠疫情殺了他一個措手不及，本來精彩充實的高中生活全成了泡影，取而代之的是停課和網課，昔日同窗也成了只能在屏幕互相問候的網友。在中五復課的那年，蕭師兄積極投入到各項課外活動中，像是要將錯失的時光都補回。他參加了社際辯論、校內歌唱比賽，甚至踏出舒適圈，擔任班際舞蹈比賽的男主角。

「這是因為知道到中六時要專注於學習，減少參與課外活動的緣故。」蕭師兄笑著說，然後分享他的心得：「在中一至中四時不用太過緊繃，而在中五時就要懂得拒絕，未必需事事參與，而要預留溫習時間。不過其實只要上課認真聆聽，課後自行整理消化，也能平衡學業和活動。」

他表示參與活動能帶給人許多成長，不但能提升說話和表達能力，也能學會如何與人相處合作，這些都不是翻開書本就能學懂的知識。雖然這些無法反映在成績表上，卻是比成績更加珍貴，使人一生受用。而與同學有說有笑的時光更是歷久常新的寶貴回憶，為求學生涯添上一筆燦爛的色彩，構成多姿多彩的可風生活照。

打破舊框



中學六年的學習歷程縱使刻苦，但收到亮麗成績單的瞬間，途中所有的努力都令人倍感值得。這紙張上的數字，彷彿定義着每個學生的價值。然而，在跳出文憑試的「舊框」，迎來大學生活後，蕭師兄的思想模式又有了轉變。



「中學時期，老師同學總會推介你參加不同的活動、比賽。而大學雖然有更多機會，但沒有人會再把機會放到你面前，你需要自己尋找機會，並把它抓緊。」他說道。除此以外，他對學習的看法也有所不同了。「在大學裏，我更加感受到『讀書』並非定義一個人價值的唯一標準。在中學裏，大家都把成績看得比什麼都重要，但在大學裏，有些人的成績普通，也活得非常精彩。」這是因為他們積極參與各種的比賽、籌辦不同的活動，從中學到如何待人接物，有的同學也憑此得到不錯的工作機會。蕭師兄表示這顛覆了他在中學認為「有好成績才有好出路」的想法，他也覺悟到人生成功與否、精彩與否並不是由「成績」二字定義。他建議同學可積極探索課室外的世界，會有意想不到的收穫。



興趣揚起的風帆

蕭師兄現正修讀計量金融學及風險管理科學，平日的課堂便是和常人眼中沉悶艱澀的微積分、統計運算學、財務會計導論等打交道。他表示自己選讀這一科是為了興趣，課程雖難但仍甘之如飴，相信能憑着這份熱愛堅持下去。

相信對於許多同學而言，理想仍藏於迷霧當中尚待發掘，令人迷惘又彷徨。蕭師兄表示他年少時沒有定立遠大的目標，許多抉擇都是按照興趣而逐步決定的。「要按照興趣選擇修讀的科系，不要因為自己『考得高分』，因為分數高並不代表你喜歡這科。如果你明明不喜歡仍然強行修讀，會讀得很辛苦。」他說道。故此蕭師兄認為選科不應被他人或環境左右，亦不必完全取決於現實考量，反而要以自己的興趣為先，衡量能力後，覺得可以應付，就應該一往無前。現今回望中三時作出的選科抉擇，他雖然同意沒有選讀理科確實會於一定程度上收窄了出路，但他亦仍沒有後悔修讀中史、西史和經濟科。因為他相信這是當時的自己權衡利弊下所作出的最好決定，而且是按照自己的興趣，不違本心的選擇。蕭師兄的言行大抵像《吾廬記》中所述的「人各以得行其志為適」，實踐自己的志趣便會令人喜悅舒適，不必盲從他人，相信這能給同學啟發。

在求學路上，蕭師兄打破現有「唯時長論」和「唯成績論」的風氣，並以「文商分軌」的高效學習方法、以興趣為先的選科智慧、「拒絕內耗」的心態哲學等，在學海中錨定合適的航道。他又以興趣為燈，在成績之外拓展人生，不墮入名為「比較」的陷阱。相信以他的處世智慧，定能活出精彩人生。

應試小錦囊

最後，蕭師兄想贈送三個應試小錦囊給大家：

1. 好好休息

養足精神，能提升考試時的專注力，減少答題失誤！

2. 保持心態穩定

學會面對失準，放下已成定局的事，別因悔恨過去而影響未來！

3. 保持健康

帶病上陣會加重身心負擔，也影響發揮，要保持健康體魄！

希望蕭師兄的分享能幫助同學找到適合自己的學習節奏和方法，同時積極參與校內外活動，找到學習與生活的平衡，全面提升自我，綻放異彩。最後，祝願各位可風同學每一分努力都成為照亮夢想旅途的星光。

校報編輯（中文部）

蕭祉彥師兄訪談：

編輯：4A 車殷希、4C 麥詠茵

賴柏熹同學訪談：

編輯：3D 翁明蔚、3D 黃彥霖

烈日炎炎，熾白的陽光將草坪炙烤得發亮。嫩綠的草地上，彩球宛如有了生命般緩緩滾動，朱紅的、靛青的、鵝黃的，依次在綠茵上拖出一道道的軌跡。這些看似隨性的推滾，實質是運動員精心計算的結果——每次碰撞都經過精密調校，每道弧線都在腦海中演算了千百回。手尖與球體接觸的剎那，一場無聲的博弈已然展開。白球成了各人的目標，彩球從不同角度向它進發：有的直取中路，有的迂迴側擊，務求使己方的球更貼近目標。陽光將彩球的影子拉得修長，像四分音符、八分音符的「小豆鼓」。每道滾動的曲線譜成一首賦格曲，每個「音符」都精準落座。在綠茵球場的開端，有一位年少有為、鋒芒漸露的運動員正用單手擋著刺眼的陽光，半瞓著眼眺望自己剛滾出那球的去向，他，就是5D班賴柏熹同學。



首次踏足草坪

當時年僅九歲的賴同學加入了中國香港草地滾球總會所舉辦的青苗訓練計劃，開始接觸草地滾球，與其他年齡相仿的夥伴一同上課。他憶述起初是因父母的薰陶接觸草地滾球，「爸媽都是球會會員，而爸爸尤其熱愛這項運動。」這次嶄新的運動體驗為他留下了深刻的印象，配合生動有趣的課堂內容，和教練、隊友們融洽相處的溫馨氛圍，年幼的他漸漸愛上了這項運動，自此與草地滾球結下不解之緣。從這裡開始，他邁出了走向世界級大草坪的第一步。

草地上的棋局

「草地滾球是一種很特別的運動。」賴同學笑著介紹這項小眾運動的種種規則。草地滾球比賽中，參賽球員須輪流站在地席上發出滾球，使己方滾球盡量靠近白色的「目標球」。在每局比賽中，當所有球員都輪流發出所有滾球後，局中每枚相對更接近目標球的滾球將得到一分，該局的勝負便以雙方當局總分決定。

鮮為人知的是，草地滾球並非一個完全的圓球體，因此其滾動路徑不是一條直線，而是一條帶弧度的路徑，推球時需運用手腕及手指力度得當，並準確計算角度，這正是草地滾球「易學難精」的緣故。賴同學表示：「草地狀況、相對濕度、滾球品牌等無數外在因素都會導致球道出現偏差。」而且一場比賽往往在烈日炎炎底下持續許久，動輒兩至三小時，可見背後潛藏對體力和耐性的考驗。

$$\int x^n dx = \frac{x^{n+1}}{n+1} + C$$

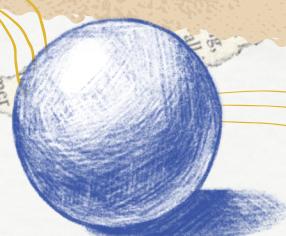




遠征出戰的精彩對弈

對賴柏熹而言，他目前最深刻的經歷，必定是2023年8月的 Qualifier for World Indoor Bowls Championships 2024 比賽。當時他以14歲之齡打破了香港紀錄，成為了中國香港最年輕的資格賽選手。那次比賽共有130餘名選手，賴同學可稱上是「過五關，斬六將」，他連贏七場比賽順利晉級，擊敗了眾多優異球員，包括當時的港隊成員，獲得了代表中國香港區的資格。最終，他參加了2024年1月在英國舉行的世界室內草地滾球錦標賽，並成為此項賽事有史以來最年輕的選手。

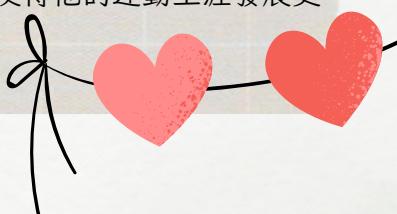
然而踏上更大舞台，同時亦代表著要面對更大的挑戰。此場比賽可謂星光熠熠，不僅有英國排名前16位的選手，還有當時世界排名第一的澳洲選手Aron Sherriff。其他來自加拿大、美國、新西蘭等五湖四海的高手亦是多如繁星。而與他同場競技的是曾於2022年另一個世界室內錦標賽獲得冠軍，當時英國排名第15位的蘇格蘭選手Michael Stepney。比賽賽道的材質與平素訓練時不同，使他在投球的速度和角度都有所偏差；與實力雄厚的職業選手作賽，更是使他倍感壓力，出現失誤。儘管賴同學已在港訓練許久，但是次比賽難以展現訓練成果，以失利作結。賴同學表示「從高手身上學習的技術比勝利本身更寶貴」，並沒有因而感到傷心。



支撐運動生涯的堅強後盾



在草地滾球一路上，除了自己的勤奮努力，賴同學亦歸功於身邊人的支持和鼓勵。「我很感謝父母多年來給予我時間和經濟的支持，以及最為重要的心理支持。另外，教練和隊友都很慷慨地向我分享他們的經驗，使我獲益良多，得以進步。」同時，他亦對其他比賽球手和賽事組織者等人心存感激，這些賽事使他得以見識更多厲害的球手，吸收經驗並精進自己的球技。最後，賴同學希望透過此專訪感謝可風中學、辦學團體嗇色園和中國香港草地滾球總會，由於各方的鼎力支持，才使得他的運動生涯發展更順利穩健。



草坪以外的使命

在精心佈局的草坪之外，賴同學正以熾熱初心開拓另一片天地。身為青少年發展隊成員，深知這項紳士運動礙於場地所限，因此在香港相對小眾。為此，他計劃從校園出發，通過組織活動及向身邊同學分享比賽經驗讓同齡人親身體驗草地滾球，了解這項運動的獨特魅力。他近年亦積極參與香港草地滾球總會的推廣活動，到訪各校宣傳草地滾球。令人期待的是，他將在六月試後活動以多元化學會的幹事身份，於校內舉行首個草地滾球活動。賴同學表示：「是次活動必定相當精彩，希望同學屆時多加支持。」

