



真光女書院校友會會訊

2021年4月

主席的話

轉眼間擔任真光女書院校友會會長一職已有六年，這段日子能獲得眾校友及校方的信任，實在不勝榮幸。

2020年局勢雖為動盪，但全賴校方及各位委員的支持，校友會的會務並未受影響。除了以網上會議代替實體會議外，還順利於線上舉辦了校友會的年度活動——“亦師亦友計劃 2020-2021”，邀請了二十九名校友與中五同學交流，活動高效而參與者的回饋正面，也屬難能可貴。

除此以外，2022年將為真光總會一百五十禧年，真光女書院校友會與有榮焉，並會積極籌備相關紀念晚宴及慶祝活動，期望屆時能在線下與大家會面！

祝 生活愉快

李詠詩 (Jenny) 上



校長的話

校長 譚劍虹

過去一年多，在新冠肺炎的疫情籠罩下，我們面對前所未有的困境。不少人失去了生命，許多人失去了工作，學生亦失去了無數珍貴的學習機會。在重重困難中，真光人如何繼續發熱發光呢？

早前看到無國界醫生的一輯廣告，介紹一位來自香港的助產士到南蘇丹為未成年的少女孕婦接生，挽救了許多嬰孩的性命。細心一看，原來這位助產士正是我們的校友，她踏出自己的安舒區，走進世界貧困的地方，服侍當地的人，將希望與溫暖帶到那裡。

在疫情中，有校友親自訂造了一批精心設計的環保口罩，送給母校的師生，充份流露出那份濃厚的真光情懷。學校的樂施行動組亦組織了減貧利是收集行動，以支持及關懷受新冠病毒疫情影響的貧困家庭。真光人的點滴故事就是這樣延續「爾乃世之光」的精神！

雖然疫情持續，但真光同學仍處處顯示「堅毅不屈、逆境自強」的質素。去年畢業班的同學在文憑試的表現卓越，完全沒有因疫情而受影響，當中超過九成的同學在聯招中獲派大學的學位。此外，中五同學藉著「廚餘回收好易？」的設計，獲得「社創•社區4.0」比賽的冠軍、創新設計大獎和最具社會效益大獎，有機會將新的環保概念於不同的社區中實踐。深信真光的同學們將追隨師姐們佳美的腳蹤，繼續為世界發光！



校友會委員介紹

副主席 麥司沛

不知不覺間在校友會當幹事已經第八年。過去一年大家都因為疫情失去了很多，不過經歷了這些更學懂了珍惜人與人之間的關係，希望今年可以繼續為校友會舉辦各項活動聚首一堂，凝聚大家一起發光發亮展現真光精神。



福利 何嘉瑋

很榮幸今年再度成為校友會幹事為大家服務。希望來年疫情好轉，能夠籌備更多精彩的活動。各位師姊妹們一定要繼續支持校友會，共創美好回憶！



財政 陳嫦妍

「姊妹同心・其利斷金」過去是艱難的一年，但我們秉承真光精神，齊心繼續為校友會出一分力，為香港發一點光。希望各校友在抗疫的同時，也積極人生，創造更美好的未來。



宣傳 文曦賢

大家好，我是Angela，很榮幸能連續七年擔任真光女書院校友會委員，繼續為校方及校友服務。



文書 蔡菲玉

在校友會擔任幹事已超過十個年頭，很榮幸能繼續為各位師姐妹服務。雖然面對疫情的挑戰，但仍盼望在未來的日子，可與師姐妹們以不同形式相聚。



宣傳 何嘉敏

能夠服務各位校友第六個年頭，我深感榮幸。你的參與是對幹事們最大的支持和鼓勵。希望大家積極參與校友會活動，凝聚更多真光女兒聚首一堂。



康樂 陳運昕

我在疫情期間，觀看了舊生合唱團於網上合唱的詩歌，看到師姐師妹們為大家送上祝福，真的很感動——即使離開了母校，大家仍然會凝聚起來，一起完成美事。在接著下來的日子裡，我希望能夠為校友們盡一分力，透過舉辦不同的活動，令大家有相聚的機會，以延續真光的精神。



總務 葉綺慧

2015年我有機會加入校友會這個大家庭，2021年我在這“大家庭”第六年了，年期也剛好是一個中一生到現在已為中六畢業生，但我仍希望在這“大家庭”做一個“留級生”，因為跟不同時期的師姐師妹交流或活動，都會喚醒我在母校時的快樂回憶，期待在日後在校友會活動接觸和服務更多的校友！



福利 何芷茵

時光飛逝，很感恩今屆可以繼續擔任真光校友會的委員。這段疫情的日子雖然很難過，大家見面機會減少，但這亦無阻真光師姐師妹為真光出一分力，透過網上形式繼續互相分享、彼此關心。希望來年盡快可以恢復正常，讓大家可以开开心心聚首一堂！



總務 梅麗玉

各位校友，大家好，我是今屆校友會的總務梅麗玉。作為真光女兒，我希望能透過參與校友會的工作，舉辦活動等，既可以聯繫我們校友之餘，更有機會透過與在校師妹們分享、同行，讓她們在需要時得到多一分的支援。



亦師亦友計劃 2020-2021

校友會積極舉辦亦師亦友計劃，很高興每年都有不少校友鼎力支持，校友會為中五同學個別配對校友作為導師，提供聯絡途徑，解答她們有關升學及就業的疑問，好讓同學通過了解不同校友的經歷，對自己的未來有更清晰的路向。



舊生 陳羽欣（視光師）

我很榮幸可以再次跟師妹們分享自己求學時期的經歷及現在的工作，受疫情影響，今年的亦師亦友計劃破天荒以視像會議形式進行，這樣反而令師妹們更樂於發問，我十分欣賞部份師妹已規劃好未來的方向，有自己的目標！各位師妹DSE加油！希望你們可以考獲自己心儀的大學及科目！



舊生 趙凱欣（教師）

很高興亦很榮幸能參與校友會亦師亦友計劃，使我們有機會與一眾師妹們分享有關升學、就業等資訊。儘管因疫情關係無法親身見面，師妹們在網上的踴躍發問及交流互動實令我印象深刻。希望來年大家能繼續聚首一堂，延續真光大家庭的愛與關懷！



舊生 李永嘉（社工）

很榮幸可以參與mentoring program，藉此認識可愛的師妹們，與她們分享想法及經歷，也欣賞活動令同學對於未來的升學及就業有更清晰的方向，提供平台予她們了解不同行業的運作，從而擴闊視野。

亦想藉著以下的歌詞跟師妹們說：「假使世界原來不像你預期，仍懷著一顆謙卑來面對不安的天氣，風雨不會沒了期，終於會等到夢寐，全城在變遷，不減你是你」



亦師亦友啟動禮2021年1月23日

啟動禮已於2021年1月23日下午2時半至4時半舉行，鑑於疫情關係及社交距離的措施，是次活動以網上會議形式進行，當中有31位校友及中五學生出席活動，與即將升中六的同學分享讀書及升學心得。

5B 徐美茵

經過這個活動，我長久以來想入大學的願望，終於被慢慢喚醒……到師姐分享時段，最令我印象深刻的莫過於是師姐通過屏幕，滿懷熱血，說出自己入到心儀大學的喜悅、大學生活的多姿多彩的情景。幾年前的我，也原本認為陡峭的求學路上寸步難行，但因為師姐的話，我有勇氣跨過一次又一次的界限；現在，崎嶇的路已變得平坦。我曾因迷惘、害怕而被籠罩雙眼，滿口怨言，看輕自己；如今，我卻只想奮不顧身的向着那看似遙遠，卻近在眼前的大學夢進發！

5B 何梓彤

我認為這個活動讓我了解到更多有關以後升學及就業的資訊，亦從畢業師姐的分享及經驗中認識未來不同的發展方向。在分組討論中，同學各自分享了自己現時的目標和理想職業，再由師姐給予意見，讓同學對未來有一個更清晰的目標，並了解將會遇到的困難，提早作準備。雖然分享的時間不多，但從同學的提問以及各師姐給予不同的看法後，我從中獲益良多，並得到更明確的方向。

5D 沈寶睿

中學生涯的尾聲漸漸逼近，習慣拖延的我亦不得不為自己的人生負責，認真思考下，為未來籌劃。分享的師姐除了老師、社工、政府工等家喻戶曉的職業，還有醫療化驗、食物科學、傳理、物流、金融等行業。讓我見識到工種的多元性之餘，更協助了我肯定感興趣領域。在分組討論中，能感受到師姐們樂於助人、願意分享的心。即便有時候對我們感興趣的行業認識不深，亦會盡力回答。此外，在活動中意外的收穫，是聽到同學們的分享。為志向清晰的同學感到高興，同時，亦因發現到更多的同學仍在探索階段，自己並不孤單，而感到輕鬆不少。望我們各人，終能找到屬於自己的崗位，發光發熱。



左起校友會老師溫穎彤、譚校長、校友陳曉華、校友會老師吳慧婷、校友李永嘉於訪問後合照留影



校友訪問

陳曉華



▲ 校長致送精美的真光紀念品予陳校友

畢業8年，再次踏入中學校門，曉華興奮得像個「學生妹」，與在舞台或電視上儀態萬千，淡定的她感覺大相逕庭。中學文憑試成績優異的她，畢業後修讀香港中文大學護理學士學位課程。她現在為演員，曾先後奪得《2018年度香港小姐競選》冠軍、「我最喜愛佳麗獎」及《2019年國際中華小姐競選》冠軍。

久違了的中學生活

在真光求學的日子，曉華說真光的老師都十分友善，當她在學習上遇到問題的時候，很多老師都會用盡自己的休息時間去為她解答問題。感恩的她時常說著多謝老師的說話，在生物科勇奪五星星的她十分感謝生物科的周景怡老師和鄭韻詩老師的教導。她也特別感謝當年中六的班主任及英文科老師陸燕宜老師。「她是我的恩師！做事認真的她會不時提醒我，不單是學業上，在待人接物及處事上亦教曉了我很多，我真的要多謝她對我的嚴厲讓我做得更好！」



▲ 操場的真光之星是各位校友打卡的熱點

中學的生活中，她最記掛的就是在球隊中的日子。看似文靜的她是運動健將，中學時期參加不同的校隊和活動，是校中的活躍份子。問到她在真光最記掛的人和事，她說：「最記掛Miss Ng和籃球隊！最開心的時間就是小息、午膳、放學後都與一班好友打籃球，打到身水身汗！」曾為學校勇奪校際籃球比賽的季軍，校隊讓她一展身手之餘，亦讓她找到一班志同道合的好友。

另外，曉華也提及到中學時代啦啦隊的難忘經歷。曾經為啦啦隊隊長、黃社社長的她，是學校中的風頭人物，不少學妹都封她為「女神」。「啦啦隊的訓練是辛苦的，有時真的要花很多時間心機去訓練隊員，但你看見班小師妹一起努力，一起進步，共同去爭取目標，是一件很鼓舞的事，當中建立的感情更是難能可貴！」



▲ 陳曉華勇奪2018年度香港小姐冠軍



▲ 曉華在劇中披上嫁衣



▲ 曉華細心傾聽校長介紹校舍各種新建設

名符其實的「美貌與智慧並重」

談及曉華競選港姐的心路歷程，她笑言一直有當模特兒的她只想在投身醫護這種穩定工作之前挑戰一下自己。「我從來都是一個膽小的人，有很多條條框框限制住自己，怕失敗，亦不夠自信心，我聽說選香港小姐能令人快速成長，就抱一試無妨的心態報名參選。」參選的過程中，曉華面對很多挑戰，亦跳出了自己的舒適圈，接觸到很多新的人和事，學習了很多新的技能，認識到新的自己。不能不提的是她在選香港小姐決賽時做出高難度的空中瑜伽表演，她說：「我只有一個月的時間去學習和練習，本來亦沒有很大的信心，但我告訴自己一定要做到！」就是這份堅持，讓她當晚博得全場的掌聲。對於比賽的贏輸，她並沒有很執著。「我沒有想過自己會勝出，一直以來以輕鬆及享受的心態參加比賽，宣布得獎的一刻像是夢中發生的事！」她的努力絕對沒有白費，憑著她的實力和美態，曉華最後在眾多參賽者中脫穎而出，贏得后冠的寶座。

力求進步，「演」出精彩人生

曉華主力拍攝電視劇集，已參與四套劇集拍攝的她對演戲方面愈感興趣。在演戲方面只是一張白紙，她在拍攝的初期感到極大的壓力。「我在演戲方面沒有經驗，知道自己做得未夠好，各人又持不同的意見，亦收到不少批評，令我覺得自己不完美。」架著選美冠軍的光環，讓她對自己有更高的要求，亦考驗她面對四方八面評論的心理質素。「我試著放下別人的指點，專心自己的工作。每人都有自己的特質，在壓力大的時候，我會試著放緩步伐，讓自己冷靜下來，或是靜心冥想，或是做運動、瑜伽伸展，出一身汗，都能讓我身心放鬆！」

現在的她，拍攝以外的時間不斷進修裝備自己，上戲劇班、學打網球、相約朋友做運動，生活多姿多彩。問到她是否滿意自己工作及生活的現況，她說：「我的生活是開心的，但我當然覺得自己不夠好，我要更加努力，我追求的是不斷進步的自己！」

在此希望曉華繼續享受她的演藝人生，期待再在螢光幕見到這位出眾的真光之「星」！



▲ 模特兒身型的她輕鬆駕馭不同的造型



▲ 曉華說拍攝劇集的過程最辛苦是沒有足夠的睡眠時間

對各位師妹的勉言
It always seems impossible until
it is done! 相信自己!



▲ 熱愛運動的曉華，回校訪問當日與兩位體育老師合照

方榮深副校長榮休歡送活動



委身真光任教三十七年的方榮深副校長於二零二零年七月正式退休。

鑑於疫情反覆，校友會原定於二零年七月舉行之方副校長榮休歡送會未能如期舉辦。而校友會為方副校長準備的退休禮物由校友會會長李詠詩、校友會委員陳嫦妍、何嘉瑤及一眾校友老師於校方舉辦的送別會中代表送上。在此僅祝方副校退休生活愉快，繼續精彩人生！



▲ 劉太的三位寶貝外孫，這是他們較小孩時的相片，大哥哥現讀中四，二哥中三，小妹妹小三



▲ 留在家中也不忘做運動



▲ 劉太兩年前從繁殖場收養的寶貝小狗，有劉太的愛錫，幸福滿滿

劉太的話

劉鄭順儀老師（2005年退休）

退休這幾年的時間過得真的很快，可幸我自覺健康狀況、生活條件、夫妻感情、相伴的時間，都一一比以往優勝，心中常存感恩。退休後時間多用在照顧家人的飲食及家中的花草樹木。很高興仍能和不同屆別的學生有聯繫，相約午餐或茶聚。我常說以前是師生的關係，現時是一生的朋友！



▲ 劉太喜歡從種子或幼苗栽種植物，看着他們日漸生長或開花，過程就如以往看着學生從中一人學至他們成長、畢業離校



▲ 這棵玉堂春真是劉太的心血，現有三層樓那麼高，每次開花總有很多人來拍照



▲ 劉生劉太攝於1978年的甜蜜合照，郎才女貌，十分登對



▲ 劉太曾答應過一些同學看看劉生的樣子，這是舊年頭在香港人稱第二家鄉的日本拍攝的。劉太說近年確實是多了時間可出外旅遊。



《歸園田居》方榮深 退休副校長

▲從我的斗室東望，便見八仙嶺下吐露港在水一方。

自退休以還，「躲進小樓成一統」便成為了我的日常，而從我所蝸居的斗室東望，便見八仙嶺下吐露港在水一方，前面覆蓋著起伏有致的滿眼翠綠，讓我這剛剛抹去一身城市塵埃的閒人，恍惚回歸園田，置身於「晨興理荒穢」、「復得返自然」般再無俗慮的新生活。

和現時的平淡對照，過去三十七年的粉筆生涯，可算是我人生的絢爛時光。而在去年八月將盡的一個陽光燦爛的日子，學校及其相關持分者給我精心安排的榮休歡送會，更為我這絢爛歸於平淡揭開了帷幔。

那天，我的心就似是偷喫了嫦娥奔月的靈藥，那飄飄然的感覺十分超現實。送我的禮物、給我的祝願、跟我的合照絡繹不絕，接連起來襯托得我仿似超級巨星。而且，我還收到了平生最多的花，和那最大的蛋糕。及至校友會登場，便更像是要將我捧成偶像了。她們先給我送上滿是校友會委員及同事簽了名的T恤，然後夾著我要將遮蓋著T恤正中央的紙張揭開，作為剪綵。結果，我看見青靚白淨的我的肖像躍然於T恤上。見證著這歷史一刻的周圍的所有人的表現，比我還要興奮。不消半晌，我這件肖像T恤，便已穿著在各校友會委員及顧問老師的身上。他們一字排開像群星拱照著我的驕人陣勢，令我得意忘形地說：「我贏到了歐聯冠軍了，是嗎？」

好事總要成雙，校友會接著給我送上的出其不意，赫然是我的模樣的Q版人偶。那人偶右手挾著課本，左手揸咪，其像真度甚或高於百分之一百。校友會的代表說：「我們不捨得你封咪。」

我又怎麼捨得！但自然規律，總不由人！更何況，身體最是誠實。

原以為應該是波瀾不驚的人生退潮，卻因我那右扇靈魂之窗穿了個黑洞而翻起風浪。據說，這是退休的其中一帖魔咒。在多年來繃緊的營營役役過後，身體的健康警號便會隨之響起。可是，我的許多退休大計，例如暢遊天下飽覽名山大川、登臨酋長球場觀賞阿仙奴的浪漫足球、閱讀、看戲、煲劇，睇波……等等，都與眼睛有關，叫人怎生是好？

因此，為了力挽狂瀾於既倒，我唯有引刀成一快，在去年底給我的右眼，動了約近兩小時的手術。

手術前的景況，竟然就像到了迪士尼樂園玩一轉主題遊戲，同樣需要長久的等待，然後你會給穿上必要的裝備，再來就是鉅細無遺的詳細指引，好讓你熱熱身。管它是手術，還是一場遊戲，兩者都是事前難以預知過程的歷險。只是遊戲或許會給你帶來稍縱即逝的刺激歡愉；至於手術，無論持刀者如何鬼斧神工，對於手術刀下的那頭待宰羔羊來說，唯一的感覺，就只剩餘度秒如年曠日持久的心驚恐懼。另外，樂園的遊戲可以百玩不厭，而開刀，一次，也嫌太多了吧。

接下來的無邊煎熬，開刀還未算是元兇，主菜是其後那要長達一整個月的、醒時必須俯伏睡時只可俯臥的、自我束縛式

的、像是披枷戴鎖失去自由如囚徒身繫囹圄一樣的復康療程。我十分害怕乘搭長途飛機，因為抵受不住那漫長的窘迫於有限空間而無法舒展筋骨的困苦。所以，那一個月長的俯首低頭，我是怎麼樣的將它捱過去的，我真的不敢再從頭細認。

與學校窄別半年，我總想著找些藉口，來個故苑重遊。而每次歸來，都像走了趟驚喜的發現旅程，看見學校持續不斷的推陳出新，敢於突破校園空間不足的先天缺憾，不遺餘力地開拓著既有利於學習也有助於學生發展無限潛能的海濶天空。

例如在本年一月中，回來時忽覺陰雨操場已在動土，開展了翻修工程，好讓它搖身變為可用來舉辦不同類型室內全方位學習活動的理想場所，以助進一步實踐「真光教育」。這建設可說是我校百年樹人重要的一環，它得到了優質教育基金的資助，而那份讓我費上不少心思添了幾許皺紋的申請計劃書，便成為了退休前我給學校留下來的告別作。

然後是初春三月微風輕拂的季節，疫情的陰霾依然密佈，但攔阻不了校園又見新綠。

那是位於五樓貫穿新舊兩座校舍的通道走廊，學生在那裡巧奪天工地創作了兩幅接連在一起的三維立體壁畫，給人帶來出塵脫俗賞心悅目的視覺盛宴。

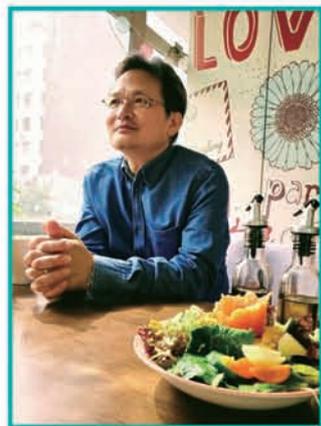
在那兩堵原來單調的牆，學生用上了細緻縝密的彩筆，以畫代言，訴說著複雜多姿的故事，裡面有她們的志趣，也有她們的少女情懷。你可以定睛細看，也可以邊走邊望，但緊記要由右至左、或由左至右來回往返最少一次，才可以領悟箇中一些大概，令你有所觸動。

第一幅畫若由右開始，你會先看見有一少男如羅密歐般攀近樓台，然後畫面隨著你放慢了的腳步逐漸變易，左邊但見茱麗葉現身樓台之上，與她的愛侶似是相見，卻又未能互相碰觸。畫內這對年輕戀人，其實身處同一空間，但卻不能同時並存，他們迷失於牆身那無形的平行時空，永遠沒法走在一起。

第二幅畫採用了相似的技法，塑造了舉手投足盡見多才多藝的我校學生，她們一方面擅琴另一方面善舞，左看動若脫兔，右看靜如處子，讓人看見天資努力集於一身的真光女兒。

真光叫人不但有夢，而且深信夢可成真，並而透發迷人光芒。

退休後的我仍然有夢，如兩三知己一盞清茶笑看天下，如我手寫我心舞文弄墨修錄成書，如散髮扁舟……等等，還望因緣造化，教這田舍翁得償素願。



▲退休後的我仍然有夢，如兩三知己一盞清茶笑看天下。



校友會獎學金 — 最佳學業進步獎

為鼓勵同學努力學習，校友會於2013年始為同學設立了最佳學業進步獎，每級一名。得獎者可獲校友會頒發獎學金及獎狀以茲鼓勵。



1A 王富信
Wong Fu Shun



2B 葉海淇
Ip Hoi Ki



3B 錢朗澄
Chien Long Ching



4D 劉婉瑩
Liu Yuen Ying



5C 蔡旻禎
Toy Min Cheng



6D 鄭家希
Cheng Ka Hei Sophia

學校快訊

增設「真光」學校小禮堂



▲ 陰雨操場內亦安裝了冷氣設備

真光女書院麻雀雖小，五臟俱全！為了讓同學有更舒適的學習環境及讓校舍有更靈活的空間運用，學校改建陰雨操場，加建了活動分隔門及冷氣設備，成位學校另一個小禮堂。改建後仍保留用作學生體育課上課之用之餘，更便利學生、家長及校友舉辦各式各樣的活動。



▲ 陰雨操場已安裝趟門，令用途更多元化



▲ 陰雨操場更可分為兩個小組進行活動

3D壁畫

“Missed and Mixed Touches”

視覺藝術科在學校新翼五樓製作了兩幅壁畫，壁畫使用雙向3D幻覺元素來顯示兩幅不同的畫。第一幅畫表達了羅密歐與朱麗葉的陽台場景，而第二幅畫則展現了正在跳舞和拉小提琴的真光女兒。大家可以從不同的角度觀看畫作並與角色互動。這項藝術作品不僅為大家帶來了充滿活力的藝術之旅，而且還展示了我們學生的藝術才華和創造力，是真光打卡的新熱點！



▲ 羅密歐在場台下的場景



▲ 3D壁畫 “Missed and Mixed Touches”



▲ 從不同角度觀看可以見到不同的畫像



▲ 從另一面觀看，則可見朱麗葉在陽台上的場景

聚沙成塔

校友會一直以來舉辦活動和編印刊物，除了學校、顧問老師和校友會幹事的努力外，還需要妳們的鼎力支持。無論捐款多少，妳們的慷慨解囊都有助校友會舉辦更多的活動及提供獎學金以助家境困難的師妹升學。有意捐贈者請於辦公時間內與校務處陳小姐聯絡！

聯絡方法

我們期待於下一次的活動中與妳們相聚！

如果妳尚未成為我們的一分子，我們現在誠意邀請妳加入校友會。如對我們的活動有任何疑問，或個人通訊方法有更改，可用以下途徑聯絡我們的職員：

✉ 電郵：tlgcaa@gmail.com

📞 WhatsApp：9267 1986

☎ 電話：2385 1491

📠 傳真：2782 5300

📘 Facebook：http://www.facebook.com/TLGCAA

