



育才人

2021/207期

联系社会 · 加强互动

你是不是焦虑了？

“我们生活在一个变幻莫测的世界，
未来的生活充满了未知数，
任何人都有焦虑过度的时候...”



目录

CONTENTS

2021年育才独中行政架构图

1

心发现●卷首语

--只见来船是顺风

2

专题

你是不是焦虑了?

--焦虑症小测试

4

--焦虑症的可能成因及症状

6

--生活上可以如何缓解焦虑情绪?

8

--《“疫”下情绪照顾》讲座之听后感

10

家庭教育坚持4原则

孩子一定越来越出色

12

自律者方得自由

学习自控 收获自由人生

14

2020年统考放榜

--高初中59人考获优异成绩

16

--统考生成绩榜

17

--高中优生访谈

20

--初中优生访谈

22

《缘·梦》线上毕业典礼圆满进行

24

--2020年毕业典礼原创曲

《未央-WE'RE YOUNG》制作分享

25

校园大小事

迎接2021新学年

--新生入学说明会

32

--开学礼迎176新生

33

新春乐

--金牛迎春贺新岁 2021线上迎春

34

--新春班级照 贺年卡设计“Moo Moo啦”

36

留学中国

--育才独中与北理工、天津大学签协议

39

--2021“疫”起了解留学中国说明会

40

两名校友获双威教育集团奖学金

41

全校复课首二日学生出席率达98%

42

万能学术助学金 本校37学生受惠

43

财政部派发援助金 本校87学生受惠

44

角立杰出

--刘劲毅校友：经营个人事业之余

45

也需积极贡献社会

--黄学渊校友：本科 硕 博 一气呵成

47

兴趣专业 “只要你要，就一定能”

佳作共享

50

热心教育●惠泽后学

55

《育才人》编辑室

顾问

黎镇光校长

刘国荣副校长

朱荣熙副校长

主编

李秉颖师

副主编

李嘉茵小姐

文编

吴鄢如师

李宇铤先生

摄影

李嘉茵小姐

李宇铤先生

校对

李秉颖师

吴鄢如师

李嘉茵小姐

李宇铤先生

出版

霹雳育才独立中学

美编/印刷

NEW CENTURY COPY PRINT



2021年育才独立中学行政架构

- | | | | |
|--------------|----------------------------|--------------|----------------|
| 校长: | 黎镇光 | 体育处主任: | 王英健 |
| 副校长兼行政电脑处主任: | 刘国荣 | 体育处助理: | 锺微丝、蒙光程 |
| 副校长: | 朱荣熙 | | |
| 秘书: | 丘窈睿 | 宣教处主任: | 吴馱如 |
| 秘书助理: | 潘晓晶 | 宣教处助理: | 李秉颖、李嘉茵、李宇铤 |
| | | 图书、文物暨校史馆主任: | 吴君仪 |
| 教务处主任: | 胡丽珍 | 图书、文物暨校史馆助理: | 刘玮芊、陈秀枝 |
| 教务处助理: | 李绣秀、邹振宇、Judith、
陈嘉慧、傅玉清 | 行政电脑处副主任: | 古振霆 |
| | | 行政电脑处助理: | 林慧敏、Shaleiah |
| 训育处主任: | 王淑媚 | 事务处主任: | 锺国华 |
| 训育处助理: | 房杞鸣、黄溢智、黄燕雯 | 事务处副主任: | 周启良 |
| 辅导处主任: | 许环伟 | 事务处助理: | 陈诗韵、Sri Azizul |
| 辅导处助理: | 丘明申、曾伊铭 | | |
| 联课活动处主任: | 刘誌中 | 账务处主任: | 曹婉贞 |
| 联课活动处助理: | 张轲雯(Sheena)、李伟盛 | 账务处助理: | 李丽萍、赖秀清 |
| | | 舍务处主任: | 陈世文 (Simon) |



董克群 《等待春天》 水彩画

只见来船是顺风

作者：黄永武

很欣赏陈古渔的一句诗：“只见来船是顺风。”真的，许多人只见对面来的船是如何享受着顺风的快乐，并为之眼红。尤其在自己身处逆境时，这种想法会更为强烈。

我很欣赏这句诗，只婉转地侧面表达，正面的嘲讽隐藏不露。人生的路途来来往往，总有几番顺风几番逆风，但人人易忘往日自己也顺风过，只嫉妒别人今日顺风。别人今日顺风，难道往日没有逆风过？

如果换个角度想，就算来船是顺风，也不见得就占尽了天下的便宜。有句名言说：“不能为害之物，亦不能为益。”反过来说，为益的顺风，有时也可能有害。智慧的中国先哲早就一再警告：“有风不可使尽帆！”

在平坦大路上生的车祸比在山地狭径处多，顺水顺风而满载地快速前进，可能比逆风上行时更易翻船。“莫以好风帆力健，最难收是急流中”，好风健帆，浪卷涛飞，也不是可以掉以轻心的情景，何必老以为别人运气太好了呢？

当然，天佑的运气有时也不能不信，但总是愈尽力的人，运气愈好。常言道：“天非人不因，人非天不成。”人有时得靠天协助，其实天也得靠人尽力，天助来自人助，自己累积能量，才能顺受于天，这叫“因材施教”。何况天给人逆风，未必是想毁了他，“不向人间经险阻，哪知世上有蓬莱”，逆风反而强化了美丽的憧憬也说不定。

资料来源：

江月摘自九歌出版社《山居功课》一书



你是不是焦虑了？



我们生活在一个变幻莫测的世界，未来的生活充满了未知数，任何人都有焦虑过度的时候，有些是因为家庭，有些是因为学习，有些是因为自己，还有等等外来原因……”

什么是焦虑症？

焦虑症，又称为焦虑性神经症，是神经症这一大类疾病中最常见的一种，是一组以焦虑症状为主要临床表现的情绪障碍。

当人面对威胁或困难时，焦虑是一个正常的情绪反应，但当焦虑的症状一直持续并且对我们的身心造成影响时，就变成焦虑症。

现在的社会环境越来越复杂，我们身处其中难免受到很多是非非的影响，所以焦虑症也是一种极易患上的身心疾病，但有的人能很好地调节，而有的人则会被焦虑情绪所困扰。



“焦虑症小测试”

那么快来测试下，你是否焦虑？焦虑达到了什么程度？

计分方式：

题号5、9、13、17和19题的计算法为A(4分)、B(3分)、C(2分)、A(1分)

其余的题号则是A(1分)、B(2分)、C(3分)、A(4分)

01、我觉得比平常容易紧张或着急

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

02、我无缘无故地感到害怕

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

03、我容易心里烦乱或觉得惊恐

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

04、我觉得我可能将要发疯

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

05、我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

06、我手脚发抖打颤

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

07、我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

08、我感觉容易衰弱和疲乏

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

09、我觉得心平气和，并且容易安静坐着

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

10、我觉得心跳得很快

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

11、我因为一阵阵头晕而苦恼

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

12、我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

13、我吸气呼气都感到很容易

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

14、我的手脚麻木和刺痛

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

15、我因为胃痛和消化不良而苦恼

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

16、我常常要小便

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

17、我的手脚常常是干燥温暖的

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

18、我脸红发热

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

19、我容易入睡并且一夜睡得很好

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

20、我做恶梦

A.没有或很少有 B.有时有 C.大部分时间有 D.绝大部分时间有

源自：<https://kknews.cc/psychology/4p2yvng.html>

整理：辅导处



计算结果：

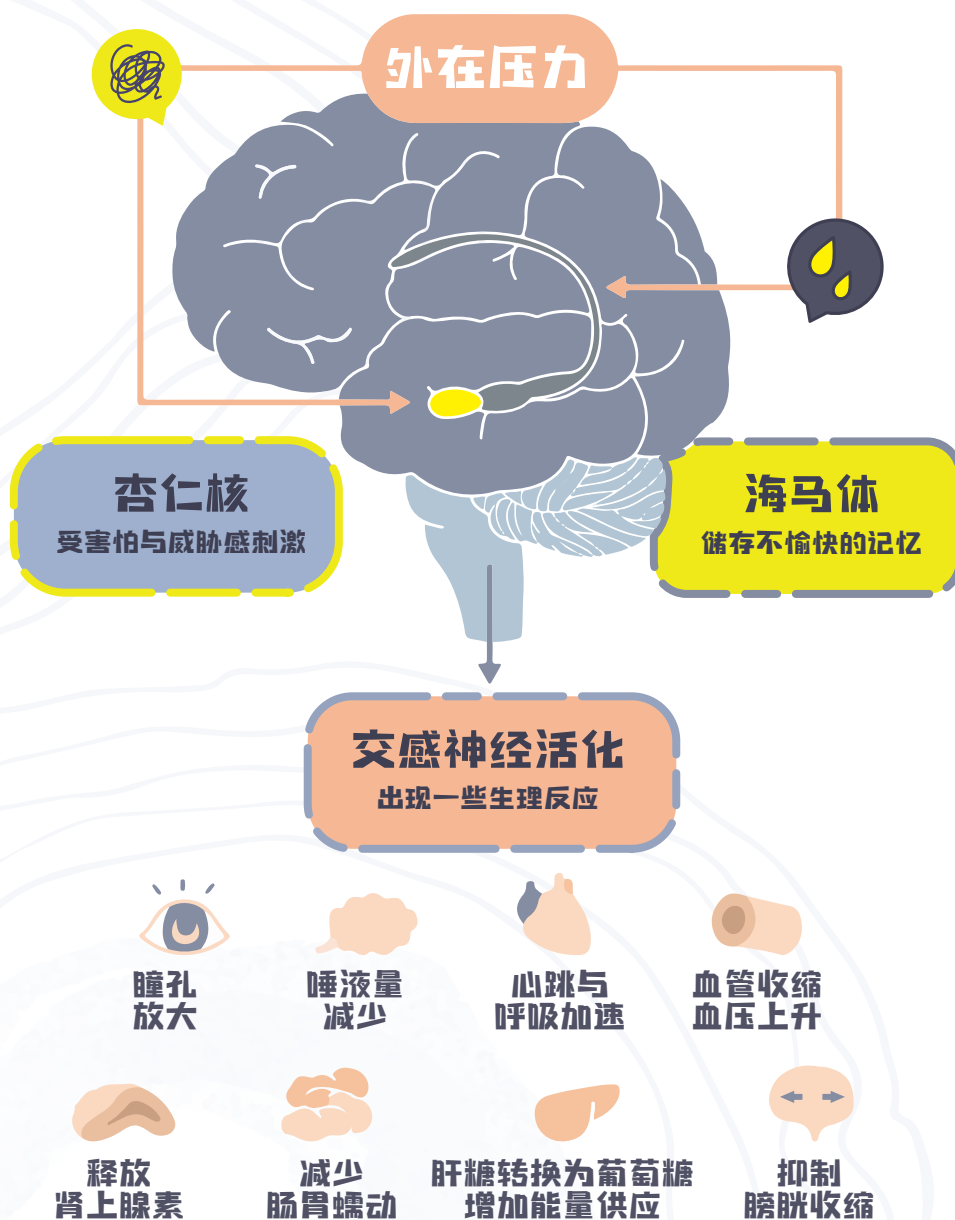
轻度焦虑： 50-59分

中度焦虑： 60-69分

重度焦虑： 70分以上

想必通过上面这个小测试，你对自己的焦虑应该有一个大致的了解了，如果要确诊是否患上了焦虑症，一定要到精神心理专科医院检查，才能确诊的。另外，若你在生活或心灵上有遇到需要协助的地方，也欢迎到辅导处取得相关的资讯及找寻辅导老师协助。

焦虑症的可能成因是什么？



目前认为焦虑症可能与上述机制有关

这样的机制平时能保护我们远离威胁，但当过度敏感时就有可能带来负面影响。

一般心情焦虑和焦虑症有何不同？ 焦虑症可能的症状？

常见焦虑情绪带来的心理与生理症状有…

- 坐立不安或感觉紧张
- 注意力难以集中
- 易怒
- 睡眠障碍（例如失眠）
- 难以控制地感到担心忧虑
- 容易感到疲惫
- 头痛
- 肌肉僵硬紧绷（常见于肩颈）



其实这些焦虑情绪带来的症状难免会发生，但如果你…

- 强烈 过度 且持续 的担心与害怕
- 且已经 维持或反复很长一段时间

建议就诊让医师做完整的诊断，
查看是否有焦虑症的可能哦！

生活上可以 如何缓解焦虑情绪？

简单来说，焦虑是一种“紧张或担心的感觉”。例如，如果有一只很凶的狗对着你叫，你是不是很紧张、很害怕呢？这只狗走了之后呢？紧张害怕的感觉也随之而去了，对吧？那么，焦虑症又是什么呢？

当人长期感到焦虑，即使原本令他焦虑的原因已经消失了，他也继续感到焦虑，那么这个人就是患上焦虑症了。

如你有焦虑情绪问题，你可以考虑以下建议：

1. 避免「无建设性」的思考方法

它们是没有帮助的想法，会在脑海里重覆出现，令你想到会出现很差的情况，引起焦虑的身体反应，造成情绪困扰，例如：

● 灾难化 -



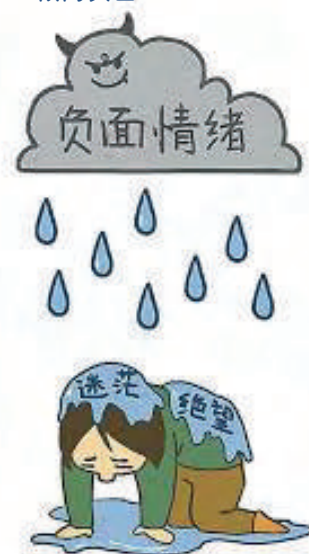
假设将会发生的事情是不好的，而且比真实的情况还要恶劣。

● 偏执的思考模式 -



这类思考模式专注于事情“应该” / “必须”如何处理，妄下定论；假设自己可以知道其他人的想法，或可以预测未来发生的事。

● 倾向负面 -



排除正面的经历并专注负面的经历。

2. 忧虑时段



每天设定 15至20 分钟的“忧虑时段”。在这段时间以外出现的忧虑想法，先把它们写下来，留待下次“忧虑时段”才去想它们。

3. 刻意分心



做些简单又有趣味的活动，使自己的注意力离开忧虑想法。

4. 自我提示



提示自己客观地思考：“在一星期后、一个月后、甚至一年后，我还会为今天这件事情忧心烦恼吗？”，“我是否高估了出现很差情况的可能性呢？”。

5. 解决问题



与其被动地受所忧虑的事情困扰，不如主动检讨和解决问题。集中想想自己在事件中学习到些什么，以及如何能作出改善。

6. 多做运动



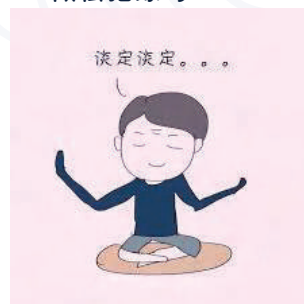
运动是“情绪良药”，有助集中精神及协调呼吸，使人身心放松，抵抗压力，减少出现不必要的忧虑。

7. 把逃避减至最少



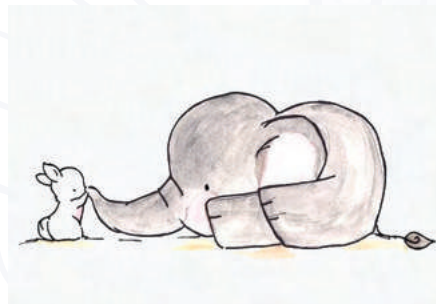
逃避会令焦虑问题持续。尝试面对你的恐惧来练习应付它们。可循序渐进地，从易到难去学习面对自己所害怕的事情。

8. 做松弛练习



做身心松弛练习，例如深呼吸练习、肌肉松弛练习等。

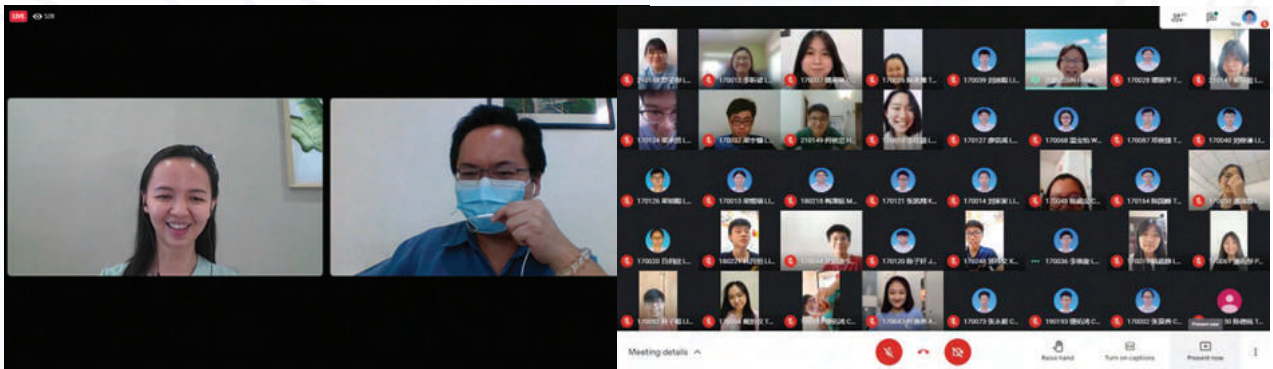
9. 分享想法和感受



多与家人和师长好友等分享想法和感受，使他们更能体谅、支持和帮助你。



《“疫”下情绪照顾》讲座



本校辅导处于3月13日邀请马来西亚注册及执证辅导师吴恺彦讲师（左），透过学校面子书直播分享情绪课题。右为辅导处助理丘明申老师主持。

🗨️ 听后感

吴汶翰（初一仁）

听了《“疫”下情绪照顾》讲座之后，我学到了情绪会跟我们玩捉迷藏，所以我们一定要学会怎样辨识情绪。人有情绪是正常的，然后伤心、快乐、害怕、恶心和生气都是人类五大共同拥有的情绪。若身边的人有忧郁症的话，建议去找临床心理医师诊断并做心理治疗。

林君康（高三文）

老实说，在疫情影响下我基本上丧失了所有动力，毕竟一直呆在家，疫情也时好时坏，实在让人提不起劲，我的内心一边是没动力，一边则是觉得不能再这样下去，所以我变得一时懒惰一时勤劳。

在这个讲座上，我学到了如何调节自己的情绪。情绪调节四部曲，表达、理解、陪伴并接纳、允许加观察，还有三大原则不伤己、不伤人、不破坏。我希望以后能好好的调节自己的情绪，让自己回到以前的状态，重拾动力。



甘蔚淇（初三忠）

你感到压力或焦虑吗？什么是压力？压力是因为做了超出个人应对能力而产生的焦虑状态。压力有征兆吗？当然有呢！生理方面可能会感到疲劳、酸痛或疼痛。情绪上有大大的变化，感到不快乐、易受刺激、愤怒或其他精神问题。

人有情绪是很正常的，有时人会感到开心、愤怒甚至伤心。如果有负面情绪，是不能被忽略的。我们应该允许自己的情绪并觉察它，并且慢慢接纳它。此外，我们要理解与陪伴自己的情绪，例如感到愤怒时可以听听音乐“陪伴”情绪。最后，好好地表达出自己的情绪。每个人都有表达情绪的权力，但记着不能伤害自己、身边的人，甚至不能破坏身边的事物。

如果身边有一个压力或患有忧郁的朋友，你可以鼓励、陪伴他。你可以邀请或陪伴患者一起做有趣的事情。因为精神疾病不是一般的意志薄弱，所以你的耐心陪伴真的很重要！

如果是自己感到压力或不快乐，我们可以让自己独处，享受自己。我们也可以做自己喜欢或有兴趣的事物，放松自己。如果没有好转，也可以去寻求心理辅导员或临床心理师的帮助。

anxiety

陈子轩（初二爱）

讲座一开始，吴讲师给我们看情绪温度计，并让我们在评论区评论自己的情绪的分数。

接着，吴讲师让我们玩个小游戏，给我们看三张图片。第一张是从众多雪人中找到熊猫；第二张图片中有两只鸡，吴讲师让我们从中找出不同之处；第三张则是让我们找隐藏的英文单词。

之后，吴老师让我们思考过去两个星期里的感觉。吴讲师也向我们解释有关压力，比如：压力产生的生理症状、行为症状、认知症状、情绪症状。吴讲师也告诉我们可以通过听放松的音乐，做运动等来减少压力。接着就是抢答环节了，很多人都积极地回答。让我印象最深刻的是最后一题，题目是“谁是我如何感受的最好裁判”。这题的答案是B选项——“我”。

然后，吴讲师分享了一个小故事以及情绪调节四部曲——允许和觉察、接纳、理解加陪伴、表达，还有分享了一些快乐小贴士，让我印象最深刻的快乐小贴士是停止抱怨，多专注于生活中美好的事物。最后，吴讲师以另一个小故事作为总结，并让我们再次在评论区留言自己的情绪温度计的分数。很多人的情绪都是放松的。

听完这次的讲座后，我的情绪更加放松，收获满满，也得到了很多有用的知识。我很感谢吴恺彦讲师的耐心讲解以及她所分享的知识。

苏文乐（初一爱）

疫情持续下，大家的情绪难免受到影响，其实不用逃避及自责，更需要正面看待情绪，照顾好自己的心灵。疫情期间有负面情绪是正常不过的事情，不用太过担心，重要的是我们明白有情绪不代表软弱。

疫情期间，不少市民有担心及紧张的情绪，例如：担心防疫用品是否足够、担心自己及家人的健康。再者，留家抗疫、在家工作及减少社交等情况，使原本的生活习惯有所改变，生活可能比较枯燥，或多或少会影响到大家的健康及情绪。对家长来说，学校停课，家长要二十四小时照顾子女，需要很多的精力陪他们玩及学习，没有什么时间照顾自己，最后家长可能会变得烦躁。

我们要确认自己经历的情绪及想法，但并不需要踢走及逃避任何负面的情绪及想法，只要知道自己有这些想法出现便足够。我们要将注意力集中在自己的身体上，了解自己身体的感受，控制自己呼吸的方法，让自己安定下来。我们要做一些有意义及让自己放松的活动。

最后我们要面对疫情所带来的困难，人们有情绪是在所难免的，希望大家保持自己身体健康之余，亦不要忘记照顾自己心灵健康。

家庭教育坚持4原则 孩子一定越来越出色

一个家族的风气和教养，往往会内化家族成员的品行和气质，好的家教对于一个人的成长和成才至关重要。

教育孩子要遵循一定的原则，不能盲目行事，不然可能适得其反。

中国第一部家训——《颜氏家训》，被誉为“家训之祖”，历经千年而不佚，对后世影响极大；书中告诫，一个家庭，教育子女，坚持这4个原则，孩子一定越来越出色！

宽严相济

“父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣。”

父母在子女面前有威严而又能关怀爱抚他们，子女就会对父母敬畏、谨慎而孝顺。

父母只懂得宽容子女，子女就会缺少畏惧感，行为放肆，不知规矩；太过严厉，孩子容易谨小慎微，唯唯诺诺，害怕犯错而很多事情不敢一试，这样会丧失很多机会。

最好的教育是宽严相济，让孩子活泼又不失分寸。



切忌放纵

“吾见世间无教而有爱，每不能然，饮食运为，恣其所欲，宜诫翻奖，应呵反笑，至有识知，谓法当尔，骄慢已习，捶挞至死而无威。”

父母对孩子过于放纵，不加管制，该训诫时反而夸奖，该训斥责骂时反而欢笑，到孩子懂事时，就认为这些道理本来就是这样的，直至骄傲怠慢已经成为习惯时，才开始去加以制止，此时纵使鞭打得再狠毒也树立不起威严。

越早越好

“人生小幼，精神专利，长成已后，思虑散逸，固须早教，勿失机也。”

人在幼年的时候，注意力高，容易专心，长大成人就不这样了，精神涣散，难以专心，所以需要在幼年的时候对人进行教育，千万不要错过这个大好时机。

教育孩子要从小开始，越早越好，一旦形成不好的习惯，就很难改掉，可能会伴随终生。

以身作则，言传身教

“人在年少，神情未定，所与款狎，熏渍陶染”

人在年少时候，精神意态还未定型，和人家交往亲密，受到熏陶感染，即使无心学习，也会潜移默化，有样学样。

教育孩子要为他们营造一个好的成长环境，同时，父母要以身作则，身教重于言传。如果你想让孩子开心乐观，首先你要每天开开心心，如果你想让孩子积极进取，那么你首先要努力上进。

一个家庭，教育孩子，坚持这四个原则，孩子一定越来越出色！

自律者方得自由

学习自控 收获自由人生

哲学家康德说过：所谓自由，不是随心所欲，而是自我主宰。能够自律，学会掌控自己的生活，将来才会收获自由快乐的人生。

自律是什么？通俗说就是一种自控力，即克制自己想做某事的冲动。

经常听到家长抱怨：“孩子做作业要大人守着，电脑一玩一整天，睡觉、吃饭、上学都需要不断催促。总之，大事小事，都得大人看着，否则，别指望他能自己做好。”

其实，这些都是孩子缺乏自制力的表现。

大多数孩子都缺乏自制力。他们做事常常朝三暮四，想到什么做什么，没一点计划，而且做事不能有始有终，这其实很不利于孩子的成长。

一个孩子对自己自律，去完成作为学生该完成的任务，按时写完作业，将来长大后，他会对工作自律、会对自己的人生自律。

有时我们会羡慕他人的成功，总觉得他们拥有得天独厚的条件，成功是必然的。

实际上他们大多数人和我们一样，只不过他们早早地学会了自律。

从现在开始，培养孩子的自律，要知道一个人的自律中藏着无限的可能性，自律的程度决定了人生的高度。

不自律的孩子，一生会过得很辛酸。

从小时候学习写作业不自律开始，大批孩子拥有了这样的成长轨迹：

小时候，明明有一大堆作业要做，总是管不住自己得再玩一会，翻箱倒柜找吃的，玩手机，看电视，时间就这样一点一点的过去。到了实在不能再拖的时候，猛然醒悟，奋笔疾书，最后草草了事。

初中高中，跟不上老师，学习不自律，考不上好的大学。上了普通的大学，日常生活依旧不自律，一边和舍友通宵达旦玩游戏，一边期盼着期末考试可以门门功课过关。

毕业工作后，人生不自律，每天下班跟同事去玩，从不增进自己的工作能力，还希望自己能够在30岁前实现财务自由……每个不自律的孩子，慢慢成长了这样不自律的大人。

事实上，在孩子的性格、习惯尚未形成时，家长做一些必要的干预，提高孩子的自律性，其实是十分有必要的，这将伴随、影响孩子的一生。

如何培养自律的习惯？

每个人都有惰性，孩子也不例外，早上想赖床，看到玩具就想要，看到零食就想吃，喜欢玩不想写作业……和他们说自律，似乎很难。

不过，这并不代表父母可以忽视孩子的自律能力。我们可以依据以下建议帮助孩子培养自律的习惯。

1. 帮孩子找到感兴趣的事

平日有些家长说自己给孩子做了很多计划，还想法子盯，不过好像没什么作用。这是因为孩子被逼着自控，自身没有自觉性，做不到真正的自律。

想想自己，在那些不自律的日子，有个很深的感受就是不懂自己热爱什么。认识自我会带来成功的机会，因为“认识自我”意味着找到自己感兴趣的东西。

这种兴趣，会使一个人意识到抵制玩乐的诱惑，意识到把时间白白浪费掉的可惜；这种兴趣，也会使一个人愿意制定计划，坚定执行，因为他知道，这会让自己离自己热爱的未来越来越近。

2. 帮助孩子认识和管理时间

在自律的反面，有个词叫拖延。成人眼里，孩子经常有一种主观拖延现象，总是推迟应该完成的事情。

培养孩子的自律性，就需要引导孩子养成有效管理时间、高效利用时间的好习惯。父母可以先教孩子遵循时间计划去做事，给孩子制定时间表。比如当孩子做一件自己不太愿意做的事情时，让孩子自己给出一个完成时间，告诉他在这个规定时间内做完后，剩下的时间就可以自由支配。

激发孩子的积极性和主动性，培养良好的时间管理能力。

3. 帮助孩子树立守规则的意识

凡事设一个合理的规则，是培养规则意识的重要开端。

规则是什么？就是定出来让人遵守的做事规程和行动准则。国有国法，家有家规。无规则的争先恐后会造社会的混乱，想孩子自律，也要教他学会遵守规则。

孩子要什么父母就给什么，如果都满足，他们会变得无法自控，所以平时在生活细节上就要有意识培养孩子自律的美德。

4. 孩子的自律，根源在于父母

一个懂得自律的父母，才能养出一个真正自觉的孩子。

父母天天沉迷不良嗜好，或者回家就拿着手机玩游戏，自己这样混乱的生活，不是孩子的好榜样且无法给孩子足够的关注。

自律的父母，孩子都不会差，在这条路上，彼此守望，一起成长，越来越优秀。自律让孩子有权选择自己的梦想，更有能力主宰自己的人生。



源自：微信公众号家长头条

2020统考成绩放榜

高初中59人 考获优异成绩

2020年第46届全国独中统一考试于今年2月17日放榜，本校在此次统考中，初中21人及高中38人考获3A或以上的优异成绩。

初中21人当中，4人考获8A的佳绩；高中38人当中，1人考获8A、5人考获7A的优异成绩。

初中则共193名考生，总及格率为89.74%；高中共220名考生，高中组的总及格率为92.73%，技职组的总及格率则为76.95%。

2020年高中统考成绩及格率

华文	国文	英文	数学	高数	历史	地理	商业学
95%	72.94%	86.82%	93.72%	86.61%	79.76%	94.64%	97.25%
高数 I	高数 II	生物	化学	物理	簿记	美术	电脑资讯
95%	72.94%	96.55%	100%	100%	100%	94.93%	100%
汽车修护	汽车修护 (实习)						
100%	100%						

2020年初中统考成绩及格率

华文	国文	英文	数学	科学	历史	地理	美术
93.26%	79.89%	91.19%	93.26%	85.49%	88.60%	88.60%	97.41%

教务主任胡丽珍老师说，2020年，对本校学生来说学习之路极不平坦，老师的教学更是迎来前所未有的冲击与挑战。

在新冠肺炎肆虐的当下，本校2020年高初中统考成绩仍能保持一定的水平，有赖于老师与校方配合，尽心尽力教导学生，帮助学生从容应考，纵使过程中遇到很多的难题，可谓功不可没。此外，学生的努力不懈与家长的督促也应记上一功。

为了协助学生在统考来临前作出更充分的准备，校方从9月份开始为高三生安排每周四天的课后辅导课。课后辅导课在进行数次后也因学校再次停课而中断。

疫情底下，感谢老师与学生都坚守各自岗位，将疫情对教学与学习的影响降至最低。而2020年高初中统考取得亮眼的成绩就是最好的证明！

校长黎镇光表示，去年大部分课程以网课的形式完成，学校在行管令期间让学生居家上网课，全体师生上课至12月中旬，冲刺到统考前夕。

他认为，参加高中统考的考生，配合学校严谨的防疫措施，小心翼翼地完成这重大的考试，这种不放弃、坚持到底的精神，比考获优异成绩更值得表扬。少了教师耳提面命，学生依然保持一贯的水平，就足以让老师们感到欣慰，也感恩家长的配合，相互间的沟通。

他感激全体老师坚持不懈的努力教导，希望来年在全体师生的努力认真应对下，统考学生能交出更亮眼的成绩。同时，感谢董事会在疫情期间的关怀和支持，使学校营运顺利，让学校行政团队和老师无后顾之忧的优化本身的教学品质。



初中统考 成绩优异考生



8A



冯嘉恩

8A



高文谏

8A



何蕙杉

8A



杨曲星

6A



刘臻

6A



马惠仪

6A



王凯德

5A



许佳惠

5A



覃意璇

4A



钟愷颐

4A



张炜琳

3A



蔡翔俊

3A



邹洁恩

3A



吴恩田

3A



廖振杭

3A



林巧煊

3A



吴昕恩

3A



彭彦纬

3A



韦佳余

3A



杨邦隼

3A



杨家豪





高中统考 成绩优异考生



8A



祝加恩 高三商一

7A



张宇慷 高三理

7A



苏枫恩 高三理

7A



陈柏盛 高三理

7A



刘俊聪 高三商一

7A



黄晓琪 高三商一

6A



锺铮 高三理

6A



叶晋玮 高三理

6A



谭梧权 高三理

6A



何有轩 高三商二

6A



许芷卉 高三商一

6A



叶晓霖 高三商一

6A



叶宁 高三商三

5A



刘懿萱 高三理

5A



谢维轩 高三商一

5A



姚洁璇 高三商一



5A



区靖仪 高三商一

5A



王书桦 高三商一

5A



丘颖浩 高三商一



高中统考 成绩优异考生



4A

王盼慈 高三理

4A

陈巧琦 高三商一

4A

胡玮兼 高三高一

4A

许婕妤 高三商一

4A

李国 高三商一

4A

赖铭薇 高三商一

4A

叶祖渝 高三商二

4A

杨欣恩 高三商一

4A

锤美乐 高三理

3A

叶子图 高三理

3A

梁嘉雯 高三理

3A

熊靖枰 高三文美

3A

陈嘉仪 高三商二

3A

周志恒 高三商一

3A

林翊彤 高三商一

3A

雷丰励 高三商三



3A

郑孝廉 高三商二

3A

叶紫祺 高三文美

3A

锤文琪 高三理

高中优异生访谈



大家好，我的名字叫祝加恩，是2020年高三商一的学生，在2020年高中统考考获8A成绩。

一向来性格比较内向的我，到高中开始逐渐有转变。升入高中后，我在第一次期中考考获第一名，但我没有松懈下来，因为不想辜负对我有很高期望的父母、老师甚至是自己。平日里，我懂得自律，所以父母也没有给我太大的学习压力。在这样的环境下，使我不会对学习产生太多的抗拒以及压力。

初中时，我总是抱着消极的态度去参与比赛或课外活动。上了高中，我想给自己留下更多不一样的回忆。因此，我逐渐改变自己内向的性格，积极参与校内的干部培训营、美术展、团联会等各项活动和比赛。对我来说，高中时期，除了学业，我们也需从各种比赛及活动中获取经验，这对日后的自己定会有很大的帮助。参与活动之余，同时兼顾自己的学业，这是每个学生在求学生涯里必不可缺的。

2019年发生新冠疫情，对我这一届毕业生产生很大的影响。2020年，我步入高三，对一切充满憧憬，憧憬着每个我在学校最后一次的活动，憧憬着全班同学一起为统考努力，但没想到

三月的假期竟把我们的希望都给打破了。突如其来的行管令，限制了我们的自由，我们只能待在家里上网课，这对学生们是一个挑战。这考验了我们的自律能力，我在这段时期也曾松懈下来，学习的热情减少了。经历超过三个月的行管令后，我们被允许回校上课。统考日期也延迟了。回校上课的我，在老师们和同学们准备统考的气氛下变得格外紧张，并且也意识到这不是放松的时候。这段时间里，我比以前更加认真及专注地上课，因为我不想给自己留下任何的遗憾！

我认为，在高压环境下学习不会带来好的成果，学习乐趣被剥夺，反而会造成学习效率下降。因此，学习过程中要适当的放松自己，不要每时每刻都在逼迫自己。以我本身为例，我是个会经常看剧的人，但是因为考试，我把全部时间都放在温习课堂上，有时候整天都在学习，结果脑子出现负荷不过来的情况，所以适当的放松自己，也是学习该有的样子。

这次考获佳绩，我非常感谢身边的人。在家里，父母知道我面临考试，会给我塑造安静的学习环境。回到学校，老师们也努力帮助我们备考，一擦擦的练习，每次都认真帮我们批改，再三强调我们在做习题时常犯的错误，避免考试时重犯。班上的同学也一起努力备考，塑造了一个良好的备考氛围，大家互相帮助和学习，共同进步。在各个科目各有所长的同学也不吝于教导其他同学，在这三年里，我们这一班所有人一起成长和进步。

最后，我想对学弟学妹们说，中学时期，是你学习最快乐的时候，也是你出社会前打下的地基，稳扎稳打才能有更好的未来。祝福你们金榜题名。





大家好，我的名字叫张宇慷，是2020年高三理的学生，在2020年高中统考考获7A成绩，曾担任华乐团的指挥。



学校请我分享学习经验，我当然不吝于分享，但不建议全部效仿，因为我离“模范学生”还差老远了。

我的学习生涯平平无奇。我小时不爱学习，成绩只是中规中矩，但所幸最后考试都有不错的成绩。初中，沉迷手机游戏，在家完成老师布置的功课，就与朋友一块打游戏。我不会花很长时间准备考试，但每次成绩排名都在班级三甲内。（会不会有点凡尔赛？）

我认为，学习必须讲究效率，而不在于花多长时间去准备。最重要的是我非常专注于每次的课堂学习，有了平日的知识储备，考试来临前便不会太过慌张，所以能屡获佳绩，不全是靠侥幸、靠天赋。话虽这么说，初三统考时，我其实是在慌张中度过的，我知道这是一次非常重要的考试，但就是没办法好好管理自己，统考几天前才开始备考，结果考试时战战兢兢，如履薄冰。统考结束后，一直担心成绩不理想，直到成绩放榜时，才松了口气，除美术外，都有A。经过这场考试，我明白到，无需给自己那么大的压力，只要认真去对待考试足矣。

高中，我选择了自己感兴趣的理科，当时是选对了。高一，我的学习态度有非常大的转变。在理科课堂，我都会极度专注地吸收知识、不停地去思考问题，很快便能够明白老师的讲课内容，解题也得心应手，理科似乎

跟我很有缘。我经常花时间预习老师还没教过的课本内容，总觉得格外有趣。初中时极度沉迷的手游，到了高中，由于课业繁忙，时间也不够分给它了！当然，也是因为结识到了一位知己，她总是劝导我不要浪费时间在无意义的事情上，给了我很大的鼓舞，让我更加刻苦勤奋，努力成为更优秀的人。所以，很感谢在我的学习路途中，出现了这位益友。

日复一日，我的成绩，尤其是理科，有了显著的进步。由于有预习的习惯，每当老师讲课，我总是能举一反三，解题时更是如鱼得水。此外，同班同学也爱前来请教，他们是我进步的泉源之一。久而久之，我的思维反应能力更加敏锐，能够很好的掌握知识点，并加以融会贯通，学业成绩可谓一日千里的。

2020高中统考年，新冠肺炎病毒席卷我国，政府在3月份一星期的学校短假期间突然宣布实施行动管制令，假期突然变很长。说实话，若这段时间不自律，课业进度真的会落后很多。所幸有一班很有理想的朋友，大家一起进行线上讨论，很早便对原定于9月举办的统考做好了应考的心理准备，可是统考因疫情而展延，还二度展延。消息一出，我备考的满腔热血就像被一盆冷水浇灭了，非常纳闷！

七月复课，校园生活缓解了网课的紧张情绪，班上大部分同学开始发

奋图强，老师变得更严厉，而我依然跟着自己的步伐去准备考试，不急不慌，不断调整自己的心态。12月22日，统考终于到来，也许是之前做了太多准备，上考场时几近无感，整场考试，谨以平常心应对，只是比较担心较弱的语文科。考完后也能大概猜出自己的成绩，当时认为华文和生物科成绩会不太理想……

成绩放榜当天，我非常紧张，因为这将影响以后升学的道路。我还没看成绩之前，校长便恭喜我，更让我忐忑。看了成绩后，发现自己还考得不错，除了华语B3生物A2，其他科目都是A1，还好没出什么意外。唯一遗憾的是，今年的“全国各科优异考生”机制已被取消。高三学习过程中，几乎每位理科老师都寄予了我夺得“统考十大”的厚望。考到优异的成绩，我要感谢老师们对我的栽培，家人们精神上的支持与朋友们的陪伴。当然，更要感谢我自己，足够自律，还有一直秉持着锲而不舍的精神。

在这里想对学弟学妹说：中学的每个瞬间都很珍贵，希望大家把握时间，做有意义的事。我认为预习对学习效率有非常大的提升。最后也是最重要的，想把考试考好，心态是关键。学习过程中，切勿给自己太大的压力，但必须认真去对待。这样，你将会获益匪浅。

初中优异生访谈

在初中阶段的三年里,我所参与的联课活动团体是龙狮团与二十四节令鼓,以及学长团。除了学会活动,我的爱好是阅读小说和听音乐。我的个人座右铭是“成功是百分之一的灵感加百分之九十九的汗水”。

身为2020年的初中统考生,我感到十分庆幸,也有一点不舍。来势汹汹的疫情,对我而言是一项巨大的考验,也是一场难忘的旅途。行动管制令期间,必须逐步适应疫情下的新常态,上课情况一切都得靠自己的自律和勤奋才能跟上学习的步伐。

上网课的过程既艰辛又难耐,长时间盯着电脑屏幕让我感到疲惫,网线的快慢也成为课堂上的绊脚石,但这没有扰乱我的学习动力,反而让我体会到时间的宝贵和“不怕慢,只怕站”的学习精神。这也促使我投入更多的时间和精力学习网课上学老师所教的知识,并充分地利用课余时间复习曾经所学的知识,多做课外题和统考题,以准备应付统考的到来。直至统考结束,我才放下心头大石。虽然与朋友相处的时间少之又少,但我们依然一同完成了初中三年的求学阶段,不留任何的遗憾。虽然备考的过程充满曲折,但身边的亲朋好友总是不时给予鼓励,陪我度过这险峻的一年,实在令人难以忘怀!

由于疫情的影响,原定于9月26日的独中统考被迫二度展延,最终于12月22日正式举行。当接获统考展延的消息时,那一刹那迎来的是无比的失落以及伤感,内心犹如跌入谷底般绝望,对于我们统考生来说这是一个沉重的打击。这不仅仅是精神上的刺激,也击垮了我于统考前所建立的良好备考状态,并感到心灰意冷。但随着后来心态的调适及冷静地思考,我最终接受了这个事实。正所谓“塞翁失马,焉知非福”,虽然统考日期做了很大的修改,但我也因此得到更充裕的温习时间,弥补某些科目上的缺陷,巩固其余科目的知识点,使我更有自信及能力去面对初中统考。

如果这次的统考没有遇上疫情,按平常的日子,我会先制作一份属于自己的课外时间表,按照时间表上标志的各个活动,进行系统性的温习和自我检测,与课堂上老师的教科相结合,以达到较好的学习效率。与此同时,我会积极完成历届统考题,清楚了解统考的格式,并加强记忆和答题速度,尽早发现本身的错误并加以纠正,



高文谏

以得到更好的答题思路。其次,我会减少日常娱乐和爱好的时间,以免在课业上分心。但是,适当的休闲娱乐活动必不可少,因为可以使大脑和眼睛休息和放松,提高学习效率。此外,拥有属于自己的各科笔记也是考获佳绩的“重要导师”。上课时,我会将老师在课堂上所教的内容和重点记录下来,之后整理并写在笔记簿里,这对后来的温习和应对大大小小的考试都有极大的帮助。

“三人行,必有我师焉”,我会与朋友组成一个学习小组,交换笔记,进行小测验等,在课业上互相辅助。生活上则维持早睡早起的习惯,充足睡眠,减少熬夜,以降低熬夜对身体造成的伤害和让身体得到充裕的休息,为第二天的行程做好万全的准备。不仅如此,我也会适当地运动,维持身体基本的健康条件,保持大脑的清醒。

这次能够在统考中考获佳绩,我想向家人说谢谢,在疫情期间学习时,他们时常在我身边鼓励我,安慰我,让我不再感到气馁,充满信心地迎接统考。其次,我想对曾教过我的老师们说一声辛苦了,非常感谢老师这三年来的栽培以及在疫情期间的不离不弃,你们的教诲我必会铭记于心中。接着,我想对我的朋友说声谢谢,与你们在这三年的陪伴,打闹和欢笑,让我度过美好的初中生涯。这短短的三年里,充满了你我的共同回忆,很幸运能与你们相识,这三年的友谊就让它如火苗般延续下去吧!最后,我想对自己说声谢谢,谢谢曾经的自己没有因此放弃,谢谢自己当初的努力与汗水,未来一定能够做得更好,加油!

“万事起头难”。学弟学妹们,不要因为事情的起初感到艰难而放弃去做那件事,只要勇敢地迈出一步,便会有所收获。好的开始便是成功的一半,剩下的就抱有一颗持之以恒的心和永不言弃的精神面对接下来的事物及考验。只要保持着这样的心态,时刻提醒着自己不要忘了自己的初衷,无论再高的山,再深的海,也能够跨过去。

冯嘉恩



过去的初中三年里我曾是一位辩论员和学长，同时也是管乐团团员和广播组的一员。平时喜欢阅读，看电影和听音乐。曾经参加过一些演讲比赛和辩论赛。非常荣幸可以在这里和大家分享我的一些学习“小经验”。

2020年是非常不幸的一年，世界各地深陷在新冠疫情之中，各国经济也因此深受影响，无数人因染病而不幸丧命，让人唏嘘不已。而我，则在这多灾多难的一年里引来了人生中唯一一次的初中统考。无奈的是，为了防疫，原定于9月26日开始的统考两次展延，直至12月22日才举行。统考一次次地宣布延期，让我心生无奈及感到迷茫。少了与朋友们一起肩并肩地奋斗、努力，只能孤身一人默默地坚持下去。除了必须保持奋斗心以外，孤身在家备考也意味着必须保持着高度的自律，不能轻易地被外界影响，保持往日一贯的专注力和学习状态。

我常认为，教育是为了让人类进入一个更文明的社会，能够让人拥有基本的知识，生活能自理，免于被人轻易地蒙骗，而考试便是检验学生是否有将知识妥善吸收的途径。在独中生的生涯里，统考便是一个大关；但在人生里，统考只是一个小关卡。成绩虽不能完全代表一切，可是当你在认真备考的时候，尽全力而为之时，你便已经赢了。因为你非常清楚地知道自己的目标，并且愿意为之付出努力。即使最后结果不如意，但却已经尽了作为学生的责任。而青春只有一次，何不尽力而为之，给青春留下一个无悔的句点？

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动

心忍性，曾益其所不能。”从小到大，大人总是告诉我们，只要努力就一定会有收获。如果最后的成绩不如意，那便一定是你还不够努力。但事实果真如此吗？我并不认同。其实啊，盲目的吃苦是一件很不划算的事情。就好比一个婴儿还没学走，父母却急着让他学跑。在学习上，如果没有掌握对的方法，只会事倍功半，赔了夫人又折兵罢了。因此，在备考的过程中，我们必须学会如何在有限的时间内最大化地善用自己的精力。

首先，我们必须收起往日嬉戏的心情，全神贯注地投入备考之中。如果脑子里不断地想着要学习，心里却不断地被外物所扰，学习又怎么会有效果呢？可能还会因此而增添烦恼，倍感焦虑！之后，便是学会如何妥善地安排时间。日子一天天地过去，考试一天天地接近，因此掌控好时间便成了非常重要的一步。我们必须合理地分配时间，规划自己要达成的学习目标、复习科目的时间段，这样便不会因为没有一个系统的学习而手忙脚乱。当然，盲目地学习是达不到效果的，因此也要给自己腾出休息的时间。千万不要因为考试而给自己设上桎梏，否则不但累坏自己，之前的努力也会前功尽弃啊！

最后，我想感谢一直在背后默默支持我的家人；曾经对我循循善诱的师长们；还有那些在我备考时快放弃，却在旁不时给予鼓励和陪伴的朋友们，在此真诚地道以万二分的谢意。

莫失己道，莫扰他心。愿正在看这篇文章的你，能够在遥远的未来回望自己的青春时，仍然能够不觉遗憾！加油！

《缘·梦》线上毕业典礼圆满进行



图1



图2

本校于1月29日在蔡任平讲堂以预录方式完成2020年《缘·梦》毕业典礼，预录视频通本校面子书播放，尽管和以往不同，但不失为一个独特的毕业典礼。

疫情来袭打乱了学习、考试、毕业典礼的安排。为不让高三毕业生留下遗憾，主题为《缘·梦》的初中第85届、高中第71届、文美班第27届、汽修班第28届毕业典礼搬到线上举行。

本校署理董事长黄亚珠赞赏毕业生设定了一个具有正向思维的毕业典礼主题，勉励大家有缘相聚且珍惜，希望诸位随缘积极，靠坚定的信念去实现梦想。

他说，2020年已匆匆过去，疫情还是笼罩着大家，但请勇往直前不要灰心。育才独中为育才人奠定了踏出社会的基石，它将永远屹立在育龙岗上，等待大家的归来。

校长黎镇光恭贺本届高三和初三毕业生顺利完成学业和统考。他提醒初三毕业生务必设下目标，既要广博的学习，又要有坚定的志向，走上关键的学习道路。另外，勉励高三毕业生在追求梦想的过程中，

培养自身的心志，以自信、宽容的心态去看待一切，时时回头自省和调整。

霹雳育才校友会理事长陈道恭诚邀毕业生加入校友会，一起关心和协助母校发展前人，有能力时要饮水思源，以各种方式回馈母校，肩负起传承教育的使命和责任。

家教联谊会主席丘耀仁则祝愿怀着壮志豪情的同学们能名扬四海凯旋而归以报答父母及学校多年来的栽培。

为了遵守防疫标准作业程序，预录活动分阶段进行；高三理科、商科、文科、文美和汽修班级，每班只限正副班长代表，还有班主任参与。初三毕业生代表则自行预录视频。

仪式包括颁发毕业证书、移交校友会入会表格、敲毕业钟、初三高三毕业生移交母校赠礼、毕业典礼筹委会主席刘懿萱和副主席曹子彦致词。此外，大会也安排了庆贺教职员荣休仪式，颁赠荣休纪念品予高三商一班主任陈慧燕老师和巴士司机黄福裕。



图3



图4



图5

照片说明：

- 1: 毕业典礼筹委会主席刘懿萱（左3起）代表2020年度初三和高三毕业生，联同署理董事长黄亚珠敲响毕业钟，丘耀仁（左起）、陈道恭、黎镇光（右起）、曹子彦见证。
- 2: 全体高三班级班长在班主任陪同下移交赠礼予母校，校长黎镇光接领，署理董事长黄亚珠见证。

- 3: 全体初三班级赠送树苗予母校，由吴翠如老师代表移交。
- 4: 署理董事长黄亚珠（左起）颁发纪念品予荣休老师陈慧燕，校长黎镇光陪同。
- 5: 署理董事长黄亚珠（左起）颁发纪念品予荣休职员黄福裕，校长黎镇光陪同。



《未央-WE' RE YOUNG》 2020原创毕业歌

未央一意为无边无际、无穷无尽的意思；也有“不远”的意思。

回望六年校园生活的点点滴滴，思绪万千。突如其来的疫情，让我们的高三生涯出现了很多变数，也让部分人留有了遗憾，仅以此歌记录特别的2020、纪念特别的毕业季。

刘懿萱——主创 筹办、作词、作曲、演唱

好几年前，台湾15所高中的毕业生联合创作了一首歌——《风筝》。清新悦耳的旋律、引人共鸣的歌词、流于词曲间的绵绵情意，让这首毕业歌火遍了大江南北。首次观赏这首歌的音乐视频时，心里便萌生出一个念头：等到我的毕业季时，是否也可以创作一首属于我们的毕业主题曲？

后来，偶尔和要好的朋友谈起这事，大家都跃跃欲试、却又不置可否的样子，毕竟创作毕业主题曲不是本校的“传统毕业活动”。不管如何，这想法已在我的心上生根。

2020年，新冠肺炎疫情在全球各地爆发，我国也沦陷。我国政府在3月宣布了一系列严峻的防疫措施。在行动管制令下，全国学校关闭。当时，大家都说：“今年的毕业生真不幸运啊，失去了与好友相处的时光，又少了本该有的那份毕业仪式感……”是的，大家口中的“最不幸的那届毕业生”就是我们。

疫情期间，一偻又一偻的计划被迫搁置，做什么都难上加难。当时想着，创作毕业歌计划难道要泡汤？转念一想，如果毕业的活动都取消，岂不是更有必要去制作毕业歌吗？以这首歌，为空洞的毕业季添上色彩，纪念特别的高三生涯。

话虽如此，但当时我们处于一种“联络困难”的状态，又没有任何制作歌曲的经验，想到即将面对的种种挑战，我踌躇不前。

某次偶然向古景遥老师说起这件事，她说，“如果想做就做！我支持你！”，之后给我介绍音乐老师、找赞助费等，为此两肋插刀。她的反应超出我所预期的；的确是她，点燃了这把火，促成了这首毕业歌。

确定计划后，我们立刻制作简章，请毕业典礼筹委们向全体高三生宣传、招人。虽然只是一首三四分钟时长的歌，但必须集结众人的力量才能完成创作。

我们在通讯软件上开了五六个群组，有歌手组、作曲组、作词组、剪辑组、后勤组等，小组各成员分工，以提高效率。线上沟通会造成一定的隔阂，大家花很多时间在沟通、磨合，过程中甚至有些小争吵，过程有点坎坷。

一番折腾后，毕业主题曲终于完成创作，却又面临经费不足的问题。有人质疑，为什么不简单制作，却要租借专业录音设备？当时我是这样想的，对高三生而言，重要的也许是参与感；录音，能把不同人的声音、乐器的伴奏，一同收录进歌里，提高作品的纪念价值，而且既然已经开始，就别草草了事。虽然低成本制作无法保证能带来高质量的效果，但至少给足了诚意。

录音环节挺快乐的！我觉得一群对音乐感兴趣的同龄人，发挥各自的才华，一起完成作品是一件愉快的事。我们有风流倜傥的灵魂鼓手Andy Lau、安静斯文的美少女小提琴手黄嘉雯，还有不论作曲、写谱、吉他、钢琴样样都行的音乐小才子Amos；我们的歌手，有细腻男声黄玮乐、极具魅力与特色的暗哑女声宋芷欣、被誉为“铁肺唱将”的马来同学Anis等。另外，还有一位重要人物，我们学校的音乐老师——李琳姿老师。我们之前素不相识，但经阿遥老师介绍后才知道她并不只是一位普通的中学老师，同时也是一位成熟的音乐唱作人。她聆听我们的请求后，二话不说便答应帮忙，并且，在我们失方寸时鼓励我们，必要时给我们指点。这些人，都是这个作品不可或缺的一部分。

勇气 坚持 自主 创造 有温度的回忆

这首曲播出后获得大众良好的反馈，成为了线上毕业典礼的一大亮点，这超出我们的预期，让我们非常高兴。最重要的，我们在充满挑战的2020年，如此苛刻的条件下，鼓起勇气并坚持完成了一件原不属于自己能力范畴内的事。至少，我们留下了一首作品，做了自己想做的事。我想，这样的精神是我们真正想要表达的。

这是霹雳育才独中校史中为数不多的毕业生全原创、全演绎，再由校方官方推出的一首作品。作为已毕业的学姐，我非常希望将来能看见育才的学子拥有更强的自主创造性，不断做出更多的好作品，为学校、为自己，祝福。

一言以蔽之，感谢所有参与其中的同学们。希望，不管是过程或结果，对大家来说都是有温度的回忆。

Amos (张宇慷) ——作曲、吉他

由于新冠疫情肆虐，高三这一整年，我基本都是在家里度过。学校不能开，同学们只能在家上网课。

不得不说，我对我的高中生涯感到十分地遗憾。高三这年，本该是一大班同学一起热血地度过，一起为自己的理想奋斗，一起不留遗憾地玩乐。然而，接踵而来的只有课业，少了班上同学的嬉闹与玩乐。

我本以为高中最后一年就这样平淡无奇地度过，但是我们的毕业典礼筹委主席——刘懿萱就是“奇迹”的代名词，她不甘心大家就这样白白地毕业，想要做点什么，于是说，要不来个高三生原创毕业歌？

得知这个消息，我二话不说，支持到底，也主动提出参与作曲及担任乐手的想法。歌曲的创作就这样开始了！

说实话，一开始对于作曲，我是毫无头绪，不知从何开始，也不知道曲子要哪个音、哪个调性、节奏等。这些都是随着各个组员所给予的意见，大家一步一步地去创作，曲子才得以完成。

曲子过后交给作词组，这组由一班中文造诣高的同学组成，接到曲子后便开始绞尽脑汁地作词，整首毕业曲到这环节基本完成创作。乐手和歌手便开始到录音室练曲。毕业歌也在一个礼拜后，如火如荼地录制完毕。

在这里要特别感谢Rachel老师。他不收任何一毛钱，给我们提供专业的意见，陪我们练唱，让我们的歌曲能呈现出更好的效果。谢谢毕业典礼筹委的策划和付出，特别是主席，也谢谢全体参与毕业歌创作的同学，有了这首毕业歌，我们才有了毕业的感觉。

宋芷欣——演唱

在疫情这段不尽人意的噩耗中，我们终于顺利毕业了。我们并不能像以往的高三那样在礼堂里接受学弟学妹们的心意及祝福，也不能与朋友们尽兴的唱着与彼此的最后一首歌。

但是，就在这磕磕绊绊的高三生涯，我们做了一件我感觉很棒的事！高三毕业生们合力创作出了属于我们的毕业歌！

在曲和词创作出来后，歌唱组的我们去到了录音室。在几次的协调后，我们顺利完成了我们的毕业歌。其中最让我印象深刻的其实是说唱这个部分，一开始我是反感的，但看了几次歌词后，我突然意识到这段词其实很有意义，在这短短几句歌词中竟然包含了高三每个班级的特点！

陈星月——作词

我对这首歌的最大贡献之处就是写 rap 那段词吧！

当时，懿萱兴致勃勃地想给歌加个亮点，于是想到rap，我们对此想法一拍即合便开始写。说唱在总体节奏温和的毕业歌中，起到了丰富歌曲情感的作用。

至于创作灵感，其实就是把每个班级的代表性特征写进去，商班的balance、理科班的化学药剂、文美班的白色颜料、汽修班的玛莎拉蒂还有文班的莎士比亚。

这段词在短促的时间以及拖延症的影响下 我不得不承认确实写得很表面，好在总体文字内容还算融洽，效果不错。



【主唱+说唱担当 黄玮乐】



【刘懿萱单独录音】



【Andy Lau 木箱鼓】



【吉他手Amos】



【左起为陈星月、刘俊聪，二人在练唱；配吉他伴奏】



【左起为黄玮乐、刘俊聪、谭心妍、宋芷欣】



【灵魂鼓手Andy Lau，有着一颗“夹band”的心】



【活动小指挥——刘懿萱】



【Amos 试着用钢琴伴奏】



【以作为前奏和间奏的音乐】
黄嘉雯很认真地在拉小提琴，

《未央-WE' RE YOUNG》

-Intro-

[Verse 1]

那时候我们爱谈论未来
幻想着前路会很精彩
不妥协 不疲惫 不后退
永远电力充沛
他们说成长有很多滋味
总有天 我们都能体会
有喜悦 有伤悲 不完美
才不叫白费

[Pre-chorus]

想打造离别时分的轻松
想努力让一切不沉重
每想起你我之间的感动
难不免五味杂陈心中

[Chorus]

曾以为 年少多好
分分秒秒
等我们去创造
恍惚间
那句再见成空头支票

不管那命运多舛
将彼此冲散
未来的路很长
向着光
义无反顾地 勇敢去闯

-Instrumental Solo-

[Verse 2]

抬头看同一片天空多蓝
低下头我们笑得灿烂
盼望着 这情谊 永不变
期待每个明天
可是啊生命有太多偶然
有些题 总找不到答案
最后啊 只能把小思念
悄悄放心间

[Pre-chorus]

想打破一米距离的泡沫
想挣脱 时间轴的摆弄
口罩下许久不见的笑容
有多少期望正在落空

[Chorus]

同第一段chorus

[Rap] (暂定)

在这个年纪
面对世界还很好奇
连做梦都做得彻底
想坐上Maserati
开最强的马力
这次不找balance
找点刺激
来开个party
倒入化学药剂
置换出坏的记忆
沉淀出全新的自己
但绝对不会忘记
那些美好回忆
就如我的白色颜料般的不可代替
(hey remember what William
Shakespeare said)
凡是过往 皆为序章
有能力总能把未来点亮

[Chorus 2]

请相信
风雨过后 会有彩虹
映入你眼中
无所谓 将来抉择
会有多少种

要记得 有梦最美
希望永相随
逆风也可以飞
这一路 我们无惧相陪



歌曲制作团队人员名单

作词：刘懿萱、陈星月

作曲：张宇慷、刘懿萱、徐筱瑜

演唱：黄玮乐、刘懿萱、阿妮丝、
宋芷欣、陈星月、谭心妍、
刘俊聪、邬杭葶

伴奏：吉他-张宇慷、
箱鼓-刘学斌、
小提琴-黄嘉雯

剪辑：陈星月、张媛

参与：周梓珊、陈加恩、陈伊美、郑雯心、洪宇廷、黄玮乐、
刘伟宏、陈柏盛、罗立迅、刘懿萱、陈星月、刘文彬、
叶紫祺、欧政毅、徐筱瑜、张宇慷、刘学斌、欧咏宁、
郑郁霖、梁皆庆、张泳铨、陈永铠、蔡咏慷、梁嘉雯、
庄沁佳、苏枫恩、锺子蕙、谭芯茹、邝子雯、曹子彦、
陈芊柔、陈嘉蔚、张巧恩、杜静瑜、邬杭葶、钱信佑、
陈凯雯、梁紫雁、李悦莹、雷丰励、曹志轩

指导老师：李琳姿

录音：@Replay Music Studio



新生入学说明会

逾200新生家长出席



图1



图2



图3

照片说明：

1. 校长黎镇光（右2）、两位副校长朱荣熙（右起）和刘国荣亲自在报到处迎接新生和家长。
2. 新生在家长的陪同下到达育才独中进行签到手续。
3. 育才独中新生说明会有逾200名新生和家长出席。
4. 进班咯！

本校于1月18日在杨金殿礼堂举行2021年新生入学说明会，出席新生与家长的整体出席率达61.73%，逾200人，反应踊跃，可说是令人鼓舞的成绩。

校长黎镇光说，每一年新学年的开学前夕，本校都会举办迎新日和家长说明会，目的是除了让学生熟悉新的学习环境外，也让家长在说明会上更加了解本校的行政运作和办学方针。此外，他也鼓励家长和校方多方面配合，让孩子在学习上能得心应手。

他也说，本校自10年前开始引入“成功教育”后，便坚定不移地贯彻“成功教育”的理念，即“相信每一个孩子都有成功的愿望、相信每一个孩子都有成功的潜能及相信每一个孩子都能获得多方面的成功”，让学生能够达成成人成才。

另一方面，当家长在聆听行政主任们的说明时，各初中一班班主任也在班上和新生们进行破冰活动，讲解校规、班规，也带领他们在校园走透透，以便让新生认识学校的各项设备和行政单位，务必让新生尽快熟悉和适应新的校园生活。



图4

开学礼迎176新生

全校师生线上观礼



图1



图2



图3



图4

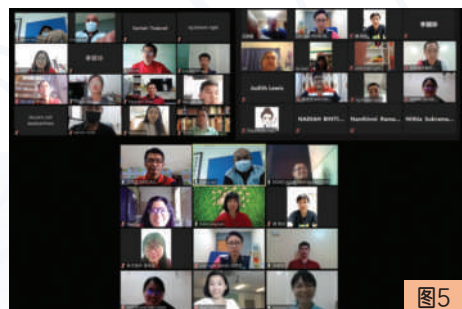


图5

本校在2021新学年共迎来176名新生与插班生，全体师生于2月9日齐聚线上观赏2021辛丑年开学典礼的预录视频，欢迎新生的加入，见证学校新学年的开始。

报名就读本校的学生，初中一和预备班新生共150人，另有各年级插班生26人，全校总人数达1125人。

开学典礼视频是在本校苍茂园预录，之后上载至本校面子书并请班主任在各班级同时播放。观看视频时，学生穿上整齐的校服，展现精神抖擞、活力飞扬的一面。

本校署理董事长黄亚珠致词时说，学生原定于1月20日回校上课，却因为疫情加重，被迫改在家中上网课，今年不曾到过校园。目前，董事部积极着手改善校园的设备，图书馆和宿舍楼提升工程正在进行，校园环境将会有所改变，希望疫情赶紧过去，学生能返回美丽的校园上课。

他也呼吁学生在没有回校上课的日子里不要变得学习散漫，应该积极参与网课和学校推动的线上活动。

另一方面，他表示，董事部决定在不影响学校营运开支下，予寄宿生在1月份的住宿费及膳食费减免50%；2月份免收膳食费，而住宿费只收150令吉。今年，董事部也决定和往年一样，发放一个月花红及派发红包给全体教职员。

他表示，育才独中是在校方积极配合，以及家长与社会大众鼎力支持下，才能够持续营运，坚守传承母语教育岗位，希望此刻大家能共体时艰。

校长黎镇光致词时表示，欢迎新生和插班生加入育才大家庭，因为防疫，今年无法举办实体的开学典礼，希望教职员生参与这个线上仪式后，对新学年、新起点、新目标有更积极的表现。

家教联谊会主席丘耀仁致词时表示，在新学年，希望师生能够再接再厉，认真和积极的迎接新挑战，投入新目标，并加以实现；也谨代表该会全体成员祝大家身体健康，万事如意。

照片说明：

1&2&3：署理董事长黄亚珠、校长黎镇光、家教联谊会主席丘耀仁在开学典礼致词，欢迎176名新生和插班生加入育才大家庭。

4：学生参与线上开学典礼时，皆穿上整齐的校服，展现精神抖擞、活力飞扬的一面。

5：校长及非班主任的行政老师及科任老师也一起在线上观看2021辛丑年开学典礼。

“牛”转乾坤 2021线上迎春 金牛迎春贺新岁



黄亚珠（左5）、吴国芳（左4起）、黄伟生、王瑞国挥毫后，与正副校长、行政主任祝贺各界新春愉快。

本校于2月10日农历新年前夕举行一项简单的2021辛丑年线上迎春会仪式，副董事长拿督吴国芳代表本校董事部在致新春贺词时表示，对2021年充满期待，相信只要努力，保持初心，一切会变好。

他衷心感谢全体教职员的辛勤努力，还有社会各界一路以来对该校的支持，祝福各界新年快乐，阖家安康，万事如意。

总务刘子真致贺词时赞赏老师们过去一年来，在疫情下为学校带来很大的改变，感谢老师们对学校作出的贡献，并恭祝董教员生新年快乐、万事如意。

仪式后，董事部代表黄亚珠、拿督吴国芳、黄伟生、王瑞国也在现场挥毫四个字——“牛”转乾坤，期望挥别过去一年的不顺遂，扭转疫情带来的负面影响，满怀希望的走向新的一年。



初七人日齐捞生

本校行政团队及职员于2月18日一起捞鱼生，冀望今年大家步步高升。



育才独中全体教职员 拿红包 获礼品 喜洋洋



图1



图2



图3

迎春仪式上，本校全体教职员获得董事部颁发红包、校友赠送面线、教职员联谊会派送新春礼袋，以及余仁生赠送新春礼物，以欢庆辛丑牛年的到来，增添喜庆气氛。

今年，该校董事部和往年一样，发放一个月花红及派发红包予全体教职员；教职员联谊会也获得热心人士赞助款项逾2000令吉购买新春礼品予全校129名教职员。

余仁生私人有限公司则一如既往，趁着华人农历新年的来临之际，予本校教职员赠送新春礼物。

另外，好新鲜福州面线东主陈锦瀚是本校校友，考虑到疫情影响，百业艰难，相信母校在筹募物资方面应该也比较困难，所以今年也加入捐赠母校的行列，并会同两名同是校友的该公司经理何凯莉、职员何康、韦和一名员工亲自把144个面线礼袋送到校园。

校长黎镇光表示，非常感谢社会企业、热心人士、董事部、校友对本校的爱护，并感谢教职员联谊会努力筹集新春礼品。

他也鼓励校友在疫情期间，心怀感恩，饮水思源，助母校一臂之力，度过难关；至于捐赠母校的校友们，他们回馈母校的精神令人感动。

教职员联谊会主席王淑媚老师表示，虽然受疫情影响，该会今年依然尽所能准备了新春礼品，如年柑、包装水、年糕、饼干等派送给会员，让大家能够欢庆佳节。

已担任本校该会主席职位多年的她，非常感谢董事部，以及一批校友、学生家长、热心人士和商家长期以来对该会的支持，尤其在疫情艰难时刻，仍不忘师长之情予以赞助，实在感激不已。

她也代表该会移交新春礼品予当天出席迎春仪式的董事部代表，即署理董事长黄亚珠、副董事长拿督吴国芳、总务刘子真、副总务王瑞国博士、财政黄伟生、查账梁祖肇，校长黎镇光、副校长刘国荣和朱荣熙见证。



照片说明：

- 图1：王淑媚（右5）在黎镇光（右4）、刘国荣（右）、朱荣熙（左）陪同下，移交新春礼品予出席仪式的董事部代表王瑞国（左2起）、梁祖肇、拿督吴国芳、黄亚珠、黄伟生（右2起）、刘子真。
- 图2：黄亚珠（右5起）、拿督吴国芳、梁祖肇、王瑞国、黄伟生（右2起）、刘子真代表学校董事部；黎镇光（右4）、刘国荣（右）和朱荣熙（左）代表学校行政层，祝各界恭喜发财、新年快乐、牛运亨通。
- 图3：校长黎镇光（右5起）颁发感谢状和锦旗予好新鲜福州面线东主陈锦瀚，陪同见证者有该公司经理何凯莉（左4）、何康伟（右3）和职员（左3）、学校职员陈诗韵（左起）、副校长朱荣熙、事务主任锺国华（右起）、体育主任王英健、副校长刘国荣（右4）。



新春班级照 贺年卡设计 元气满满“Moo Moo 哒”



新春班级照 (甲组)



冠军



亚军



季军



配合农历新年的到来，本校联课活动处在整个2月安排了辛丑年“Moo Moo 咁”新春班级照创意比赛，以及2021年“咩咩咩”贺年卡设计比赛，共两项新春庆祝活动，让全校学生参与其中。

班级照比赛随年级分高中和初中两组进行，照片是由班主任和全班同学一起在线上拍摄和使用各式软体制作而成。

贺年卡设计比赛则随年级分三组进行，除了老师评分，也在校面子书公开给公众点赞，以点赞数作为评分之一。胜出者皆可获得现金礼券。



新春班级照 (乙组)



冠军



季军



亚军





贺年卡设计

甲组



冠军：钟科甯（高二文美）



亚军：王频婷（高三文美）



季军：周芷君（高二文美）



乙组



冠军：杨顺敬（高一文美）



亚军：周苡彤（高一文美）



季军：锺愷颐（高一商一）



冠军：刘学铭（初一孝）



亚军：王宇妍（初一信）



丙组

提供奖学金及优先录取 育才独中 与北理工 天津大学 签协议



育才独中与中国北京理工大学签署合作协议，并设立国际学生生源基地。前排左起为刘国荣、黎镇光、王瑞国、朱荣熙；后排左起为叶晋玮、锤铮、丘汶慷、许环伟。

本校于今年3月份先后与中国天津大学、中国北京理工大学，通过线上会议的形式签署合作协议，以保送本校的高中毕业生到该两间大学深造。

本校与中国天津大学签署《天津大学国际教育学院与马来西亚霹雳育才独立中学升学合作协议》，出席签署仪式的大学代表为天津大学国际教育学院院长李锵和副院长杨小锐。根据有关协议，本校保送到天津大学就读的高中毕业生除了可被优先录取外，也可获得学费补助、生活费津贴、免住宿费折优惠。

至于中国北京理工大学，本校除了与该大学签署合作协议，同时也设立国际学生生源基地，出席签署仪式的大学代表包括中国北京理工大学留学生中心主任汪滢、副主任赵坤、留学生中心对外交流和招生办主任沈佳培。根据协议，本校保送到北京理工大学就读的高中毕业生除了可被优先录取，也可获得学费和住宿费全免或半免的优惠。

本校方面，出席以上两项签署仪式的包括董事副总务兼教务委员会主任王瑞国博士、校长黎镇光、副校长刘国荣和朱荣熙，及辅导主任许环伟。

校长黎镇光鼓励有意要到中国升学的毕业生把握机会，通过这两项保送计划获取入学资格及奖学金，在不增加家庭负担的情况下完成读大学的梦想。有意申请的毕业生可联系辅导处以获取更多的详情。

今年也是本校第一次保送毕业生到北京理工大学升学。黎校长表示，北京理工大学是一所优秀的大学，在录取学生方面也有相当严格的标准，因此该校能够顺利保送3名学生到该大学深造是值得高兴的，同时他希望来年能够保送更多的学生到有关大学就读，甚至推荐老师去中国考察或进修。

本校共有3名学生获保送到北京理工大学，分别是锤铮（计算学院数据科学与大数据技术）、丘汶慷（机电学院机械电子工程）和叶晋玮（机电学院机械电子工程）。值得一提的是，锤铮和丘汶慷也获得半免学杂费的优惠，而叶晋玮则获得全免学杂费。

获得该大学提供优惠的锤铮和丘汶慷表示，他们感谢母校的栽培和保送，让他们有机会进入中国的大学深造，开拓视野及提升能力。叶晋玮则说，除了感谢母校栽培外，他也期待能够早日到北京理工大学学习，日后学成归来为母校和社会做出贡献。

董事会副总务王瑞国说，基于本校在整体上都有良好的表现，加上董事曾组团到中国访问交流，向有关大学介绍本校的办学理念、方针和进展，获得对方肯定和认同。他披露还有中国的知名大学有意与该校合作，提供教育资源，共同培养栋梁人才，包括在师资培训，因为有高质量的教师，才有高质量的教育。

2021 “疫”起了解 留学中国说明会



本校辅导处于2月10日邀请到留华同学会副会长苏耀原先生、本校董事会副总务兼教委会主任王瑞国博士，通过ZOOM线上平台，向2020年毕业生、2021年高一至高三的学生分享留学中国的资讯。说明会开始前，校长黎镇光（左二）与正在线上的苏耀原先生和王瑞国博士（右二）稍作寒暄，辅导主任许环伟（左起）、助理老师丘明申和曾伊铭一同参与。（图：辅导处）



育才独中又传佳音 两名校友获双威教育集团奖学金

本校两名2020年毕业校友陈恩俊和洪宇廷，获得双威教育集团“独中生领导力奖学金”可喜可贺。

有关奖学金是双威教育集团从2011年起特别设立予全国独中生申请，并获得全马各地独中生热烈响应。本校校友陈恩俊和洪宇廷也凭着优秀的学业和联课活动成绩成功获得该奖学金。

在该奖学金的赞助下，陈恩俊（就读双威大学Global Supply Chain Management荣誉学士学位）和洪宇廷（就读双威大学Marketing荣誉学士学位）各获得马币8千令吉奖学金，为期3年。

该两名校友回校与董事会教务委员会主任王瑞国博士、副联络委员会主任谭亦驹董事、校长黎镇光以及辅导主任许环伟汇报交流。两位校友强调参加课外活动与社会服务的重要性，也是大学录取及获得奖学金的重要因素。他们认为同学在校期间应珍惜和积极参与课外活动，充实自己的学习生活。

校长黎镇光对此表示欣慰。他说，除了课业方面的成绩外，校方也十分注重学生在联课活动方面的表现。他鼓励学生多参与校内外举办的各项健康活动，学习并提升自身的领导能力，将来也能够凭着自身的优势立足于社会。他还说本校目前有超过35个学会团体，学生可根据本身的兴趣爱好参与不同性质的学会团体，从中学习各种技能，并发展自身的潜能。



陈恩俊（后排左）和洪宇廷（后排右）各获得双威教育集团“独中生领导力奖学金”，前排右起为黎镇光、许环伟、王瑞国及谭亦驹合影。

育才独中全校复课 首二日学生出席率达98%



图1



图2



图3



图4

照片说明:

- 1:教育部官员西蒂巴西扎(右3)和旺诺哈菲莎(右5),也在霹靂州教育局官员李美玲(左1)的带领下巡视育才独中开课情况。
- 2:每位到校的学生在老师的监督下测量体温。
- 3:下课时,学生在自己的座位上用餐。
- 4:在科任老师带领下让学生跟着视频做一些简单的伸展运动,以帮助促进血液循环,提升专注力。

全国中学复课,本校也遵从教育部指示,让学生于周一返校上课,开课首二日学生出席率达98%,校方凭着之前的经验优化复课防疫工作,校园在新常态下一切运作流畅。

全国中小学原定于今年1月5日开课,但由于疫情反弹,政府实行动管制令而被迫展延。因此,本校从1月初展开了近3个月的网课,所有学生直至周一才返回校园,学生的心情既兴奋又期待。

开学首日,学校也安排学生在各自班级聆听周会报告,告知学生开学须知等事项。另外,来自布城教育部的官员西蒂巴西扎和旺诺哈菲莎,也在霹靂州教育局官员李美玲的带领下到来巡视开课情况,并对于本校所采取的开学防疫SOP表示满意。

校长黎镇光说,本校维持去年的复课模式,即全校学生在同一个时段上课。根据该校教务处的统计,复课首二日的学生出席率达98%,这是值得可喜可贺的。

他也表示,首二日,各行政部门的老师们也完成所指定的工作,如测量体温、巡视课室、维持学生秩序等。接下来,全体老师也会轮值加入上述指定工作,齐心合力为校园抗疫工作尽力。因此,也呼吁学生们积极配合,在校园内不要和同学有肢体上的接触,并时刻戴上口罩,保护自己和他人。

他也劝勉学生们自律及努力学习,抓紧时间完成老师所交代的课业,并跟上学习进度。同时,也请老师们尽力予以学生协助,并跟上返校后的教课进度。

教务主任胡丽珍老师说,为了遵守防疫标准作业程序,学生在校园内必须留在各自的班级,包括下课时段也只能留在各自座位用餐。另外,为了让学生能够在学校一整天保持精神焕发的面貌,今年该校在第五和第六节课之间增设了一项律动操活动,在科任老师带领下让学生跟着视频做一些简单的伸展运动,以帮助促进血液循环,提升专注力。

她说,学生在老师的带领下,跟着电子白板上播放的音乐和视频进行律动操,轻快的音乐和简单的动作能让同学们精神一振,且凝聚班级同学的情感。

训育主任王淑媚老师说,为了避免交通拥挤,学校错开学生的放学时间,而考虑到多数家长或会选择亲自接送,进入校园的车流量会有所增加,所以错开的时长也从原本的5分钟延至10分钟。

她说,学校也遵守防疫标准作业程序,仅允许轿车和巴士载学生上下车,禁止外人进入校园。

万能学术助学金 本校37学生受惠



图1



图2



图3



图4



图5

照片说明：

- 1: 初二受惠学生
- 2: 初三受惠学生
- 3: 高一受惠学生
- 4: 高二受惠学生
- 5: 高三受惠学生

万能公司提供学术助学金共7400令吉给本校，为家境受疫情影响的莘莘学子纾困。

长期以来，万能公司热心华文教育，每年颁发学术奖励金，表扬学校成绩优异的学生。2020年，适逢新冠肺炎肆虐，一些家庭面临经济困难，而孩子也面对线上学习困境，所以万能公司改变计划，取消奖励金，以助学金形式协助各校。

本校于4月9日在杨金殿礼堂举办了助学金的移交仪式，由校长黎镇光颁发助学金给37名受惠学生，每名获200令吉助学金。他也借此机会勉励受惠学生饮水思源，心存感恩，努力求学，日后回馈社会。

以往每年学年末，万能公司都会派代表到该校颁发“万能爱心学术奖励金”于优秀学生，以奖励学生考优异成绩，激励学生以最大努力提升自己。

受惠学生：

- 初二：曾浩哲、李伟玄、胡詠峻、黄锦钺、吴卓霖、刘宇皓、陈逸菲、苏德耀；
- 初三：骆采菱、张芷莹、雷诗琦；
- 高一：张靖尉、林善恩、许祖豪、吴恩田、冯嘉恩、张世斌、林德光、彭谚纬、杨顺敬；
- 高二：刘家豪、林咏恩、黄婉琳、陈志豪、罗美珊、郭晓霖、罗悦晴、谭文兴；
- 高三：颜振宇、黄政谚、陆浩贤、陈妍丽、吴绍慷、王颁婷、赵文盛、林君康、王翠仪。

财政部派发援助金 本校87学生受惠

配合财政部在人民关怀振兴配套下所发放的200令吉援助金，本校4月13日开始一连3天把有关援助金发放给校内的87名学生，包括16名寄宿生，以协助减轻学生家长的负担。

为了保障本校教职员和学生的安全，本校遵守卫生部所定下的标准作业程序（SOP），将有关援助金款项和信函交由班主任在各自班级转交给受惠学生，有的则由本校会计部直接邮寄家长。

出席领取援助金的学生对于能够减轻家庭负担表示欣慰，并感谢校方及老师们帮助处理申请援助金事宜。



班主任（右4）移交200令吉的人民关怀振兴配套援助金给受惠学生。

经营个人事业之余 也需积极贡献社会



2008年Google谷歌中国北京总部位于清华科技园区。

撰文：刘劲毅校友

我于1994年12月入学育才，于2000年高中毕业。2001年到北京清华大学本科攻读物理系，于2005年获学士学位。之后2008年获北京清华大学物理系硕士学位。毕业后曾在多家外企工作，任工程师至部门主管。目前在一家机械公司任总经理。

在育才就读高中时是理科班学生。高二时曾担任华乐团团长，高三曾荣获全级第一名。因为中学时代对物理、数学非常感兴趣，也最爱到图书馆借看《牛顿》杂志。所以，上大学时就选择选修物理学。

进入大学后，我意识到大学学习是培养我们独立思考的能力的开始，不再是填鸭式教学。这也是进入研究型大学培养我们自身能力的好处，也培养我们主动去钻研知识，提高自己的专业知识。由于系上允许我们跨学科选课，所以当时除了专研自己的物理学科外，我也常去旁听或选修其他系的课程(包括电子系、计算机系、经管系、英语系等)，积极提高自己的电子，电脑，企业管理，语言等各项能力。

克服内向性格

我小时候性格比较内向，不善辞令，中学时代开始受到启发，觉得除了智商（IQ）之外，还需要情商（EQ），所以就开始活跃各社团活动，以提高自己本身的社交，领导能力。

在异乡求学时，我们会面对许多生活上的问题，毕竟在不同的国家求学，会有不同的制度和文化需要去适应，这时要学习用正面的心态去解决问题。当年去北京留学的人数不多，面对各种问题无法以个人能力去解决，所以决定积极筹建学生会，团结所有人以组织名义去解决，这样将来也可以帮助到更多学弟妹。

而后上大学，出来社会工作，我都积极参与社团活动，因为我认为除了经营事业之外，我们也需要贡献团体，贡献社会。

在育才求学时，就如校歌里提到的，学校提倡德、智、体、美、群，五育并举的教学，鼓励我们全面发展的教育模式，为我以后的人生发展提供了很好的培养和奠基。老师也鼓励我要有远大的目标，即使在披荆斩棘追求梦想的过程中，感觉总是背着目标而行时，都要坚持心底的那股不懈，这样就能把昨天冰冷的寒夜，换成今天喜悦的甘露。借此再次鼓励学弟妹们能无所畏惧的去追求自己的梦想。

基本资料

1999年	高二-华乐团团长
2002年	马来西亚留学北京学生会创办人
2003年	马来西亚留学北京学生会网络论坛Mamak档创办人
2014年	北京清华大学马来西亚校友会创会会长
2018年至今	霹雳育才校友会总务

角
立
杰
出



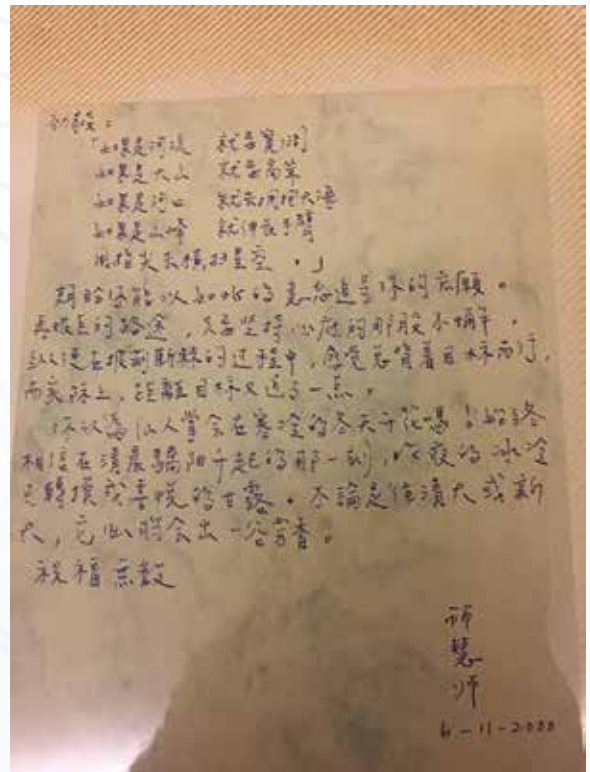
2003年时任马来西亚董教总主席郭全强，王超群，及其他领导柯嘉逊，莫泰熙，叶新田等人见证下成立-马来西亚留学北京学生会AMSIB。



2004年-前首相敦马哈迪医生被清华大学授予荣誉博士学位，代表学生会赠送纪念品。



2016年北京清华大学校长到访马来西亚，与邱勇校长交流。



以前班导黄丽慧老师鼓励我的话。

本科 硕博 一气呵成

兴趣专业 “只要你要，就一定能”



黄学渊校友荣获亨利福特技术奖与福特CTO Ken-Washington的合影

撰文：黄学渊校友

我是2005年育才独中高三理毕业生，毕业后的第二年便到槟城INTI学院就读2+2的美国学分转移课程。在学院读了两年半的工程类基础课程，学习的学科包括物理、化学、数学、语文、动力学、静力学和基础编程课。之后，于2008年1月前往美国纽约州立大学布法罗分校（University at Buffalo）就读航空与机械工程本科。

申请美国大学需要考托福（TOEFL）以证明英语能力过关。我当时的托福成绩刚好及格，所以到美国大学后的前两个学期，必须参与他们的英语课程，这让我的英语水平提升了不少。

这所大学的机械工程与航空工程属同一个科系，可以在多修读几个课程的情况下，同时取得航空工程与机械工程的文凭。学习的课程内容包括力学、机构学、材质、流体、热力、系统控制、机械设计、飞行控制等等。

当助理 有助硕博科研

大四的时候，我也以自愿研究助理名义，参加大学教授的一些研究工作。这类自愿研究工作对于想要考研的同学相当有用，可以从中了解自身感兴趣的研究方向。

2011年8月本科毕业后，我便申请同所大学的硕士课程，隔年开始读硕士。在美国读硕必须考美国研究生入学考试（GRE），考试包含英语与数学两部分，英语非常难，数学却很容易。如果没有本科学位的话，GRE的分数一般上只作参考，并没有一个特别

的及格线。录取标准主要是依据本科的成绩以及大学教授推荐信，如果之前参与过教授的科研工作，对此有很大的帮助。为了减轻经济负担，读硕的同时，我也成为教授的兼职研究助理，这类工作的工资不高但能免一部分的学费。

到了博士课程时，我成为全职研究助理，有需要时也会担任学校的教学助理。这类全职工作能获学费全免，而且研究助理工作一般上都与即将要撰写的博士论文内容相关。

电脑编程应用广泛

读硕时，我选择往控制与导航的研究方向发展，主要研究机器的自动控制、传感器的设计与运用和开发各种计算法，主要工作是开发机器人手臂的控制软件。

在学习机械工程的过程中，我发现需要大量的电脑编程知识，所以对工程感兴趣的理科同学要注重电脑编程方面的知识，千万别以为编程知识是电脑科学的事。

进入硕士课程时，学生便需要确定研究方向与兴趣。机械工程一般上有着几个主要的研究方向，例如材料与结构学、流体与热力学、设计学、控制与导航等等。美国的硕士课程一般上为期一年半至两年，还是以课堂学习为主，研究只占少部分。

2013年8月，我开始攻读博士课程，与硕士不同，这时的课堂学习变少了，更专注在研究。初期，我主要是进行无人机的研究工作，后期转为光学类导航仪器与算法的开发。光学类导航是什么？例如，只通过一系列的照片来计算相机的位置，并重建四周的三维地图；这类技术广泛运用于VR、AR和自动驾驶等领域。

获“亨利福特技术奖”

2016年12月，我终于取得博士学位。由于读博士时，曾经学习及研究电脑视觉技术，所以毕业后很快得以进入福特汽车公司的自动驾驶研发部门，任职电脑视觉软件工程师。

在公司里，我的主要工作是研究与开发各种利用车载摄像头作为传感器的辅助驾驶功能，同时开发底层的算法架构。2019年参与了开发拖车的自动接驳功能，有幸获得了“亨利福特技术奖”（福特汽车公司内部的技术奖项）。

由于读博期间更进一步的深入专业和锻炼，才能取得今天的部分成就。当时，我总共发表过三篇论文，都成为了博士毕业论文的一部分。毕业论文的题目是图像技术在地图测绘与定位的运用。这份论文主要是讨论几种利用摄像头来做定位的算法，以及如何使用望远镜观测所得的陨石图像来重建陨石的三维图型的技术。

这是我在学习专业上的一些经历，希望育才的学弟妹们有所收获，努力学习，勇敢地追求自己的梦想。记得“只要你要，就一定能！”

大学求学一度迷失方向

大学时期，我面对的最大问题是无法适应学习环境，因为大学的学习环境比中学自由与开放，而我生性比较懒散，少了学校老师的监督就不会自主学习，当时真的飘了好远。

所幸第二年看了成绩单，觉悟得早，摆正心态认真学习后总算平安毕业。大学学习更需要配备自律与主动学习的心态，否则会迷失方向。

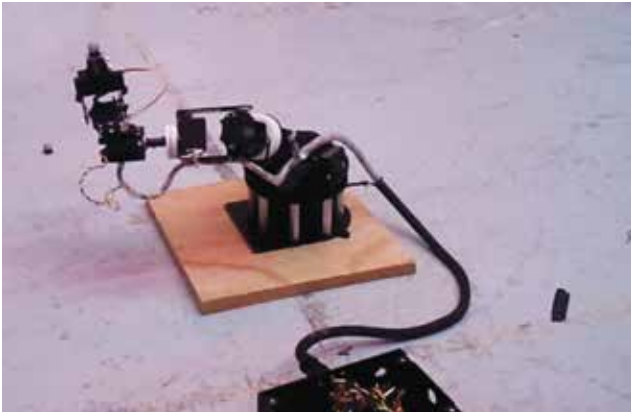
这里建议同学们，不管在大学或是出了社会这种相对自由的环境下，首先必须要清楚了解自己的目标。例如，为什么要上大学？你的人生目标是什么？有了清晰的目标，便开始考虑达成目标的所需途径，尽可能地依计划行事，时刻以目标作自我提醒。当然，接下来发生的事难以预测，计划不可能完美的实现，且并非能一一实现。这时便需要看清事态的发展，即时调整自己的计划，预先设想未来的各种可能性，乃至计划失败后的退路，规避不必要的风险。

踏出社会后将面对更多挫折，首先是求职问题。求职投简历不获回应，找不到理想的工作是常态，一次便要成功，既要运气也要实力。运气这事，没辙；唯有努力培养自己的实力，把握好每一个机会。

入职后会遇到更多的人和事，如何处理，终究需待真正面对时，才学得方法。所以，出来工作后不能说自己就不是学生了，不需要学习了，要学的东西还很多呢！切记不能浮躁，不可膨胀，凡事要认真对待。认真努力过，就算失败了，那也是问心无愧。

基本资料

2006年	槟城INTI学院就读工程类基础课程（美国学分转移课程）
2008-2011年	美国纽约州立大学布法罗分校就读航空与机械工程本科
2012-2013年	就读硕士课程（控制与导航）
2013-2016年	就读博士课程（光学类导航仪器与算法的开发）
2017年	入职福特汽车公司的自动驾驶研发部门，任职电脑视觉软件工程师
2019年	获得“亨利福特技术奖”（福特汽车公司内部的技术奖项）



就读硕士课程时，做的“机械手臂”。



博士毕业时与导师合照。



就职后与同事的合照。



大学上课时的情况。



时间的感悟

周海瞳（初二爱）

时间是什么？有人说，时间就如生命，浪费一天的时间，相等于靠近坟墓一步；有人说，时间是一辆赶不上的巴士，错过了，就一去不返了。对我而言，时间就像一条小溪，正悄无声息地流着，没有人听见，也没有人留意……

现今，大部分的人都不好好珍惜时间。他们仿佛视时间为一颗渺小的珠子，即使它滚走了，也没人在乎。有的人把时间专注在手机上，任由时间从他们的手指缝溜走。有的人做事喜欢拖泥带水，不到最后一刻，也不愿完成。有的人则时常忘记这个忘记那个，把重要的事情也忘光了。

但是，瞧不起时间的人，往往会为此付出代价。机不离手的人，成绩可能为此一落千丈，本子上出现无数个小红叉。做事喜欢拖泥带水的人，出来的作品往往不被看好。而丢三落四的人，可能因为忘记了一个重要的约定而失去信任。

以上的三种人都犯了同样的错误——虚度光阴，不善于利用时间。我们都应该好好利用和珍惜时间，特别是琐碎的时间。因为这些点点滴滴的时间，都可能是致胜的关键，更值得我们去争取，去珍惜，不是吗？

就如中国文学家胡适所说的“不做无益事，一日当三日”，即使他事务繁多，也不忘利用琐碎的时间去做有意义的事，让生活更精彩，更充实。此外，朱自清也是一个值得我们学习的好例子。他起初迷失在时间的迷宫里，看不清未来，认为自己在虚度光阴。后来，他振作起来，把握好时间，最终在文学界作出一番作为。可见，成功的人都是靠善于利用时间而致胜的。

正所谓：“少壮不努力，老大徒伤悲，我们应该要善用时间，并向前人学习，长大后才能有事成。”

指导老师：李秉颖

评语：懂得利用日常生活中的例子，突出时间的重要，引人反思。另外，文章中也多处引用了古人的名言及典故，以抒发自身对于时间的感悟。





我的科学老师

黎俊康（高一汽修）

记得刚上初中一的时候，当时小学和中学所学的知识差异太大，尤其是科学，课程的深浅度不一，导致我的第一次科学考试成绩只得42分，是班上倒数前十名。

温老师看见我非常地难过，便走过来安慰我说：“第一次的得失不算什么？没有错误怎么知道哪道题目是你的弱点，既然知道就要花时间去钻研，直到搞懂为止。老师相信你是可以做到的”。虽然温老师说了寥寥数语，却激起我的好胜心。直到下一次考试，我一定可以战胜科学，在我心里想说：“我是可以的，加油！”

往后的日子里，在上科学课时，我都比平常认真好几倍，不断反复做习题，打下牢固的科学基本知识。当我遇到难题时，会到办公室请教温老师，虽然有时温老师说话宛如天书一般难懂，但在老师耐心地指导下，我也渐渐地克服了种种困难并爱上了它。

终于皇天不负有心人，努力的人总有收获，经过温老师的耐心指导，我的第二次科学考试取得了优异的成绩。当温老师将科学试卷派回给我时，她对我说：“一次失败不算什么，下次努力就好了。”我谨记温老师说的话，把这句话当成我的座右铭，铭记于心，努力学习。

我的科学老师——温老师。她是一位刻苦耐劳的好老师，虽然已经没教导我们，但您的脸孔让我刻骨铭心，您的坚持和耐心早已深入我的记忆。祝愿您一切顺利。

指导老师：蔡雪莉

评语：语言通俗易懂，贴近生活，衬托人物的品德。





Langkah-langkah meningkatkan mutu sukan

Uzair Aziz bin Anwar (S3S)

"Pasukan bola sepak antara kontinjen yang akan pulang awal dari Sukan Asia di Doha." Kenyataan tersebut adalah sebahagian daripada reaksi mudah terhadap kelemahan pasukan bola sepak di persada antarabangsa. Berdasarkan kedudukan FIFA, pasukan bola sepak Malaysia berada di tangga ke-159. Tangga corot berikut membuktikan bahawa ngauman Harimau Malaya semakin tidak bertaring dan tidak berkuku. Jika dalam dekad 70-an dan 80-an, Malaysia sering digeruni sebagai pasukan terkuat di Asia, kini segala-galanya telah berlalu. Sebenarnya, badi yang mula menimpa pasukan bola sepak kebangsaan itu mula merebak kepada beberapa pasukan sukan yang lain seperti olahraga, renang, dan lain-lain. Gergasi baharu seperti Korea Selatan, Jepun dan Arab Saudi telah mencuri kehebatan Malaysia. Kemerosotan pasukan negara itu hendaklah dilihat dalam pelbagai perspektif di samping mewujudkan usaha-usaha tersusun mengembalikan maruah sukan tanah air.

Secara rambang, banyak pihak berpendapat bahawa para atlet Malaysia kini sudah tidak patriotik lagi. Mereka bermain untuk pasukan negara sekadar melepaskan batuk di tangga. Mereka lebih mengutamakan kepentingan diri mengatasi kepentingan negara. Oleh itu, usaha mengembalikan semangat keramat tersebut perlu dijalankan. Banyak pihak yang mencuba membanding-bandingkan para pemain dalam dekad 70-an dan 80-an seperti Shukur Salleh, Datuk Soh Chin Aun, Santokh Singh, dan Allahyarham Mokhtar Dahari dalam sukan bola sepak. Begitu juga kehebatan seperti Rabuan Pit, Marina Chin, Datuk Dr.M Jegathesan, dan Junaidah Aman dalam sukan olahraga. Jika hendak dikatakan kita tidak memiliki kekuatan, barisan nama seperti yang disebutkan tadi sudah membuktikan bahawa Malaysia tidak kurang hebatnya di persada antarabangsa. Namun demikian, sejak akhir-akhir ini semangat melonjakkan nama negara melalui sukan semakin pudar dalam kalangan atlet. Malu dengan hakikat yang terpaksa ditelan apabila pasukan negara sentiasa menjadi pasukan belasahan, justeru Kementerian Belia dan Sukan (KBS) tidak seharusnya duduk diam dalam perkara ini. Pihak terbabit dan termasuk juga persatuan-persatuan sukan hendaklah menerapkan unsur patriotik yang kukuh agar keyakinan atlet dapat ditingkatkan dan mutu sukan negara dapat diletakkan pada landasan yang sepatutnya.

Mengambil contoh pasukan bola sepak kebangsaan, krisis dalaman dalam badan induk pasukan negara itu juga menyumbang masalah hingga menurunnya reputasi pasukan negara. Para pengendali dalam Persatuan Bola Sepak Malaysia dikatakan terlalu kebal terhadap segala teguran dan komen yang dilemparkan. Selain itu, insiden perebutan jawatan yang berlaku dalam organisasi ini turut menggugat reputasi bola sepak tanah air. Sebagai akibatnya, tiada perubahan ke arah mempertingkatkan mutu pasukan. Oleh hal yang demikian, usaha perlu dilakukan oleh persatuan sukan dan pihak KBS dalam menyelesaikan masalah dalaman yang dihadapi oleh kebanyakan persatuan sukan yang banyak mempengaruhi prestasi atlet di bawah naungannya.

Sebagai kementerian yang berkuasa penuh terhadap kemajuan sukan negara, KBS wajar bertanggungjawab sepenuhnya terhadap kemerosotan tersebut. Jika dibandingkan dengan jumlah kos yang dibelanjakan, prestasi yang dipamerkan amat mengecewakan sekali. Oleh itu, kementerian hendaklah lebih bertegas dengan menggubal suatu dasar baharu yang lebih komprehensif tentang matlamat dan hala tuju sukan negara. Bukan sumber kewangan yang banyak sahaja disuntik ke dalam organisasi sukan, sebaliknya prestasi pasukan dan pemain perlu diutamakan. Keluhan banyak pihak tentang kebajikan pegawai sendiri hendaklah dipandang serius. Sikap melebihi mangkuk daripada sudu seperti itu hanya memudarkan semangat berjuang para atlet sahaja. Seandainya parut dan kudis seperti ini berjaya dikesan tidak mungkin tiada satu pun pasukan negara yang gagal menyerlah di peringkat antarabangsa.

Selain itu, faktor stamina dan skil yang tidak seimbang dalam kalangan atlet Malaysia turut menyumbang kepada kelemahan pasukan. Berbanding dengan pasukan-pasukan elit dunia, keyakinan atlet kita cepat luntur apabila percubaan demi percubaan dapat dipatahkan dengan mudah oleh pasukan lawan. Dalam bidang sukan tidak dinafikan lagi ketahanan fizikal dan skil merupakan modal besar untuk berjaya. Oleh hal yang demikian, KBS dan persatuan-persatuan sukan mestilah lebih dinamik dalam merancang pembangunan kemahiran dan stamina atlet. Justeru, untuk menyelesaikannya maka pemilihan jurulatih hendaklah bersifat jangka panjang dan pelbagai. Tidak mungkin seseorang jurulatih mampu melatih semua aspek kemahiran dalam tempoh yang tertentu. Selain untuk meningkatkan kemahiran atlet, KBS hendaklah lebih banyak menubuhkan akademi sukan yang dapat membentuk pelatih penapis.

Di samping itu, usaha mencungkil bakat-bakat baru wajar dilaksanakan oleh KBS dan persatuan sukan tanah air. Hakikatnya, sikap suka bergantung pada seorang dua yang menyerlah tidak boleh dijadikan sandaran. Hal ini demikian kerana bidang sukan sememangnya tidak dapat lari daripada diburu usia dan kudrat yang makin terhad. Oleh itu, langkah pasukan MyTeam yang berusaha mencari bakat baru dalam pasukan bola sepak harus menjadi inspirasi kepada pasukan sukan yang lain untuk melaksanakan pelbagai pendekatan bagi mencari bakat-bakat baru. Pelbagai usaha boleh dilakukan jika kita sentiasa memikirkan usaha tersebut sebagai suatu amanah dan tanggungjawab yang perlu dipikul. Daripada memikirkan perkara yang mewah-mewah, pihak yang terbabit dalam bidang ini hendaklah turun padang untuk mencungkil bakat sukan yang tersembunyi di serata pelosok negara.

Selaras dengan era profesional, para atlet hendaklah mempunyai prinsip sendiri untuk mencapai tahap tertinggi. Inspirasi yang ditunjukkan oleh jaguh-jaguh dunia seperti Ronaldinho, Tiger Woods, Michael Schumacher, Fernando Alonso, dan sebagainya hendaklah menjadi cabaran besar kepada mereka. Di negara kita, beberapa personaliti sukan seperti Shalin Zulkifli dan Dato' Nicol Ann David boleh dijadikan ikon atlet yang berjaya. Kejayaan mereka yang banyak ditunjangi oleh daya usaha sendiri dan sokongan keluarga mereka wajar dijadikan contoh. Dalam hal ini, persatuan-persatuan sukan perlulah berusaha memberikan motivasi dan sokongan kepada atlet untuk berjaya dalam bidang masing-masing. Walau sehebat mana latihan yang diberikan, walau sebanyak mana dana yang diperuntukkan, tetapi jika atlet tidak mempunyai wawasan untuk mencapai tahap yang tertinggi, maka usaha memulihkan mutu sukan negara tidak akan tercapai. Oleh itu, segala-galanya terletak pada kesungguhan untuk mengharumkan nama negara bak kata pepatah "hendak seribu daya, tak hendak seribu dalih".

Sesungguhnya kita yakin, prestasi sukan negara tidaklah seburuk seperti yang dipersembahkan sekarang. Masih ada ruang yang boleh diperbaiki untuk mengembalikan imej Malaysia di persada antarabangsa terutamanya dalam beberapa acara sukan yang tertentu. Semuanya hendaklah bermula secara terancang seperti "mengaji daripada alif, membilang daripada esa, kata berpangkal, dan hujan berpokok".

Nama Guru: Cikgu Norza

Komen:

Pelajar ini telah menghuraikan isi-isi penting dengan tepat dan berkesan sekali. Pelajar ini juga menyatakan huraian dengan lengkap bagi langkah atau cara untuk memajukan mutu sukan negara tanah air. Isi, huraian, keterangan dan kesimpulan juga tidak lari daripada tajuk yang dinyatakan. Pelajar ini juga menyelitkan contoh-contoh huraian dan kata hikmat.





Advantages and disadvantages of online shopping

Wong Yong Yan (S3S)

With the fast development of technology, humans in today's world can easily buy anything with just a few clicks of a mouse in their own house. Online shopping is better than a traditional in store shopping because it saves time, easier to buy, and lower prices. Online shopping is becoming a popular trend and has always been a leisure activity for everyone.

Online shopping is beneficial for us as it makes shopping more convenient. It helps people save a lot of time and money. Customers do not have to drive a long way to shops or spend hours searching for parking to buy things they need. During Movement Control Order (MCO), all the shops were ordered to close except supermarkets. However, some people were worried to purchase the daily use products. Online shopping becomes the best choice for everyone. We can buy anything from online shopping apps without going out. We can avoid some errands to stay at home during the COVID-19 pandemic.

Moreover, stores on the internet tend to offer better prices for their products as they have lower overheads. Since they have special days such as "11.11" and "12.12", online shopping also allows people to make their purchases from different countries in the world. However, online shopping do not process stores for real, they can sell things with more attractive discounts but sometimes you will need to pay higher price for shipping than for the product.

Although it is clear that online shopping is advantageous, it still has some drawbacks for us. Firstly, as it is too easy to buy things on the internet, no one can guarantee the quality of the products. The items that customers receive may be different from what they have seen on the web pages. For example, we can try the clothes in traditional shop but we can only look at the clothes photos on web pages.

Sometimes, online shoppers are more likely to be a victim of identity theft when customers make a transaction on the internet to purchase something. The customers' particulars such as credit card data may be hacked and used for illegal activities. Usually, when we want to buy something online, we must register an account. The address, phone number and other information are filled in the account. If the website does not have good protection measures, it is easy to be hacked. In my experience, my mother and I used a credit card to pay for the items we bought from LAZADA 3 years ago. At that time, we needed to write a password and code. When I placed an order on the same website three months ago, I do not need to write a password because the account has previous credit card records. If my account is hacked, not only all our information is leaked, even things could be bought by them as they wished.

In conclusion, online shopping is becoming increasingly popular in today's world. Online shopping has its advantages and disadvantages for the consumer for many different reasons. Now, we know that we need to be very careful and make sure that we are making the right choice when purchasing online.

Teacher's Name: Ms Nithia

Comments:

The student has elaborated the points with relevant details. He also has stated the thesis statement in introduction paragraph. Overall, good.



捐赠防疫物品 为学校抗疫献力



图1：2017年毕业校友林建锋捐赠150盒口罩。



图2：甲板山庄RTS Life Sdn Bhd年轻人（谢伟良校友、胡铭峰先生、锺芷欣小姐、陈凯怡小姐）捐赠140盒口罩。



图3：云尊世界慈善基金会通过星洲日报“戴口罩，爱自己”校园醒觉运动捐赠160盒口罩。



Hardex Corporation Sdn Bhd和关丹华团联合会主席拿督斯里黄崇光为华教慷慨解囊，赠送本校防疫物品，以协助学校做好抗疫措施，应对新常态之所需。

怡保山城狮子会创会会长黄耀民（左4）带领该会成员以及Hup Fatt Marketing Sdn Bhd代表钟雪丽（右2），把防疫物品送到本校，校长黎镇光接领并赠予感谢状及锦旗。

陪同见证者包括怡保山城狮子会成员曾维聪（左起）、曹楷栢、吕亮毅、温志健（右3）、本校事务主任鍾国华（右）。



曹志光先生仙逝 丧府节约捐本校

本校汽修班第七届毕业校友曹绍良令尊，本校名誉董事曹志光先生仙逝，曹老先生生前热心华教，一直对本校及汽修班出力。

已移居纽西兰多年的曹绍良校友丧府居丧不忘举善，并有感父亲爱护本校的情怀，捐献2000令吉予本校汽修班30周年晚宴及2000令吉予辅导处清寒子弟助学金。在疫情无法回国之下委托兄长曹绍荣代捐献，汽修班30周年联欢晚宴总务李国君老师代收。



Td Furniture捐赠休闲桌椅

教职员休息室和广播室整修后，干净明亮，摆放Td Furniture Square Sdn Bhd捐赠的4套休闲桌椅后，整间室内风格焕然一新，更显休闲、轻松、时尚。感谢毕业校友家长贵公司的捐赠，本校校长黎镇光移交感谢状和锦旗，由毕业校友曹志轩接领。



江沙华堂主席李春赠送书籍

江沙华人大礼堂主席暨江沙崇华独中副董事长李春赠送《野村少女》书籍予本校，由江沙崇华独中董事吴进顺和吴岫芬代为移交，本校黎镇光校长接领。《野村少女》由江沙崇华校友梁金群执笔，书写其出生地，以水果闻名的江沙县利民加地（Liman Kati）新村的新村生活随笔。



董事张德常赠送玉米

感谢本校张德常董事和其他董事们的关爱，经常把香甜可口的自家栽种玉蜀黍赠送给本校全体教职员生享用。

《育才人》 征稿说明

《育才人》以下栏目长期接受读者投稿，
欢迎大家拔笔助阵……

征稿对象：全体教职员生

征稿要求：

- 1) 必须为原创作品，不得抄袭与套改。
- 2) 学生来稿须附上指导老师名字并请教师在指导学生参赛时，须附上心得或感想回馈。
- 3) 字数 400-1500 字以下为宜。
- 4) 来稿须电脑打字(宋体 14 号)或手写(华文稿纸)、马来西亚文或英文写在单线纸。
- 5) 稿件上勿填写个人资料。请用单独一纸附上中英姓名、班级、电话、电邮、指导老师名字。资料不足者一概不受理。
- 6) 请自留底稿，恕不退件。
- 7) 如有照片请寄上原版图档，勿将照片置入文字档中。

投稿方式：电邮：publicity@yukchoy.edu.my 或直接交到宣教处。

奖项设置：(1)所有入选作品一经刊登，学生将可获得稿费回馈，并记嘉奖 1 次。入选作品的指导老师也一同获得现金馈赠。
(2)所有入选者(教职员)也将会获得稿费回馈。

相关栏目如下：

『美文共享』

文章性质：日常小品，或能启发读者的生活感悟，有故事情节更佳。

注意事项：题材切莫老生常谈，尤忌自说自话，或纯碎的描景文。

『艺游未尽』

文章性质：书评、文章评论、影评、连续剧剧评或歌曲。

注意事项：须附上书讯、戏剧名称等相关资讯及图片 (Jpeg 原档、必须清晰)。

『美景美境』

文章性质：文笔通顺，阅读畅快的国内外旅游见闻。

注意事项：须附上 15 张左右相关照片。(Jpeg 原档、必须清晰)

『漫画天地』

图画性质：漫画对话、连环图等方式呈现。

题材自由，有故事情节更佳。

注意事项：题材切莫老生常谈，尤忌自说自话或涉及敏感课题。

规格：A4 size



* 特别说明：文章经录用，主办单位也拥有作品上网以及其他形式的使用权。



PK.C.199(T)

霹靂育才独立中学
YUK CHOY HIGH SCHOOL

Address: No. 2, Hala Jati Meru 29, Jelapang, 30020 Ipoh, Perak.

Tel: +6(05)526 0963/ +6(05)526 7912

Fax: +6(05)526 1510

E-mail: smyukchoy@yukchoy.edu.my

Website: www.yukchoy.edu.my

FB: www.facebook.com/YuCaiDuZhong



绘者：宋子晴（高三文美）