

QI HANG

# 启航



**本期焦点：香港品牌-景点与美食**

更多内容：校园回忆、拖延症患者药方

二零一七至一八 第四期 夏季刊



## 《启航》

入高中大门，  
青春带着希望起航  
这里是梦想放飞的地方，  
拥抱着明天绚丽的朝阳  
怀着赤诚，为后天的辉煌奋斗

我相信，学习能改变命运  
在知识的海洋中，  
那艘属于我的小船  
已升起风帆缓缓向前方驶去  
我会拼尽全力，去迎接高中的挑战  
我会更加努力，更加拼搏，  
让自己离梦想越走越近

来吧！

没什么困难，能够抵住我对梦想的渴望  
青春在此奋斗，梦想在这里启航  
我相信，我能行


资助学生 高一 杨俊炜



# 目录

- 1 开首语
- 2 目录
- 3 主编寄语
- 4-14 焦点故事：香港品牌—景点与美食
- 15-16 校园回忆
- 17-18 给你一封信—原来快乐很简单
- 19-20 芬芳美只求一瞬间
- 21-24 拖延症患者药方
- 25-26 心灵鸡汤
- 27-28 英语歌推荐
- 29 心理测验
- 30 10个改变人生的承诺





高中，是个神奇的地方。高中的教室空间很小，老师却要这里挤上好几十个学生，所以高中的桌椅都排得密密麻麻，而同学之间的距离小得只要伸个懒腰就能打到别人的鼻子，教室里的人口密度从体育课之后各种味道的混和里更能体现。

可是，如此有限的空间，却能孕育无限的故事和回忆：因为在这里，你会渡过人生中学习能力最高的时间，你会航行在知识的大海中，发现许多未知的领域；因为在这里，你会渡过最迷茫的岁月，你会从懵懂的年少过渡到成人，从中认识自己更多；因为在这里，你会渡过最后能与同学朝夕相处的时光，你会遇上人生中最好的朋友，你们互相砥砺，走过艰难的高考；因为在这里，你会渡过最有冲劲的日子，你会为了一个大学梦，拼尽全身的力气，如此没有保留地努力，让你确实感受生命的存在。在高中，每一天都是精彩的，都是丰富的，都令人难以忘怀的。

无可否认，快乐与痛苦是并存的。高中三年的学业是繁重的，一本又一本的功课会把你压得喘不过气来，一波接一波的考试测验会把你淹没，可能有那么的一刻，你会到了一个樽颈位，即使已经很努力，但好像还是爬不上去，就像希腊神话中的薛西弗斯，用尽全力想要把大石推到山顶，但大石总在快要到顶的一刻滚下来。你觉得自己做的事徒劳无功，你开始怀疑自己的能力，你会想：我究竟那么辛苦是为了什么？

可是，你并不孤单，因为我们愿意听你的故事。我们有些远在香港，有些近在贵州，有些已经上完高中，有些跟你们一样都在上高中，但我们却同样地想要支持你们。我们不但关心你飞得高不高，更关心你飞得累不累。我们把对你们的祝福化为文字，而《启航》就是信使，把我们小小的心意传递给在剑河的你。

我们希望将要升上高中的你能珍惜这短暂的三年，因为今天的日常，将会成为明天只能回味的往事，只有活在当下，拼搏努力，才能对得起一生人只有一次的高中生活。

—黄能丰



来探访你们的这些哥哥姐姐都是从香港来，香港很小，只有贵州的六十份一，但我们还是很想带你们来我们家「走一走」，就像你们热情地招待我们到你们家一样。



## /维多利亚港

香港由香港岛、九龙、新界三大部分及263个岛屿组成，是一个沿海城市，所以我们在很多地方都能看到大海。

九龙及香港岛之间的维多利亚港是有名的天然港口，而两旁的夜景更是世界三大夜景。

每当入夜后，

维多利亚港两旁摩登建筑群的灯光把维多利亚港照得一片通明，煞是好看。

每逢佳节，譬如新年和国庆，维多利亚港更会有壮丽的烟火汇演。

天上璀璨的烟火、

地下的大厦灯光倒映在水面，

把维多利亚港染得红红绿绿，

就像一个化了妆的美艳姑娘。





### 尖沙嘴

尖沙嘴毗邻维多利亚港，是繁华的购物地带和商业中心，终日人流熙攘。另外，位于尖沙嘴的天星码头更提供来往维多利亚港两岸的渡船服务，坐在船上欣赏美丽的维多利亚港也是一个不错的体验！

↓钟楼

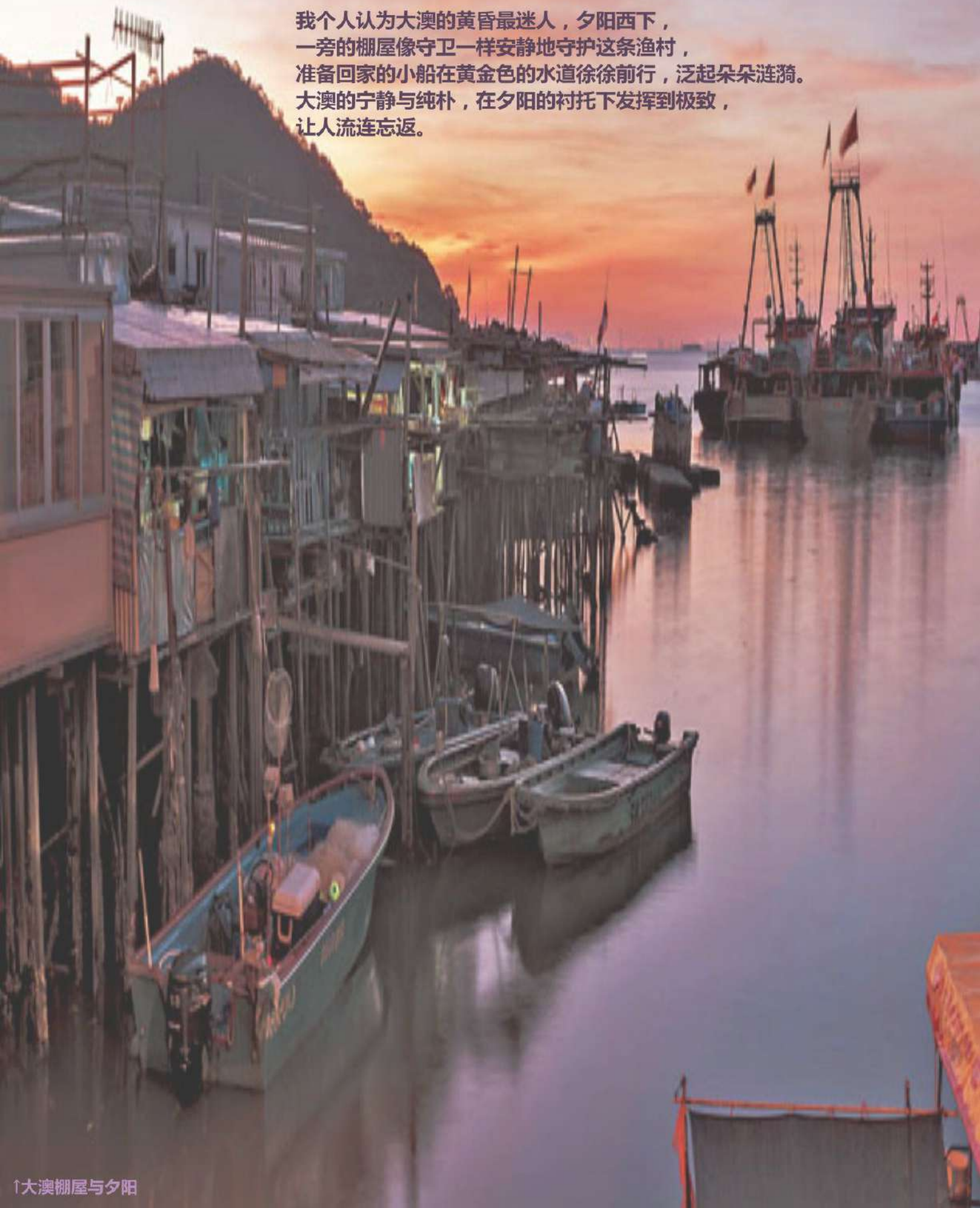


↓李小龙铜像

尖沙嘴有很多著名的景点，例如在地上印有杰出电影业人士的手印及签名的星光大道，有名的武打明星李小龙的纪念像也是放在星光大道唷！

香港以前以渔业为主，大澳则是香港主要的渔港，也是百年来的鱼盐业重地。大澳里最特别的景象就是依水而建的棚屋，传统棚屋以鱼船概念设计而成，棚头是居民的住宿地方，棚尾则用来晒咸鱼、海带等。

我个人认为大澳的黄昏最迷人，夕阳西下，一旁的棚屋像守卫一样安静地守护这条渔村，准备回家的小船在黄金色的水道徐徐前行，泛起朵朵涟漪。大澳的宁静与纯朴，在夕阳的衬托下发挥到极致，让人流连忘返。





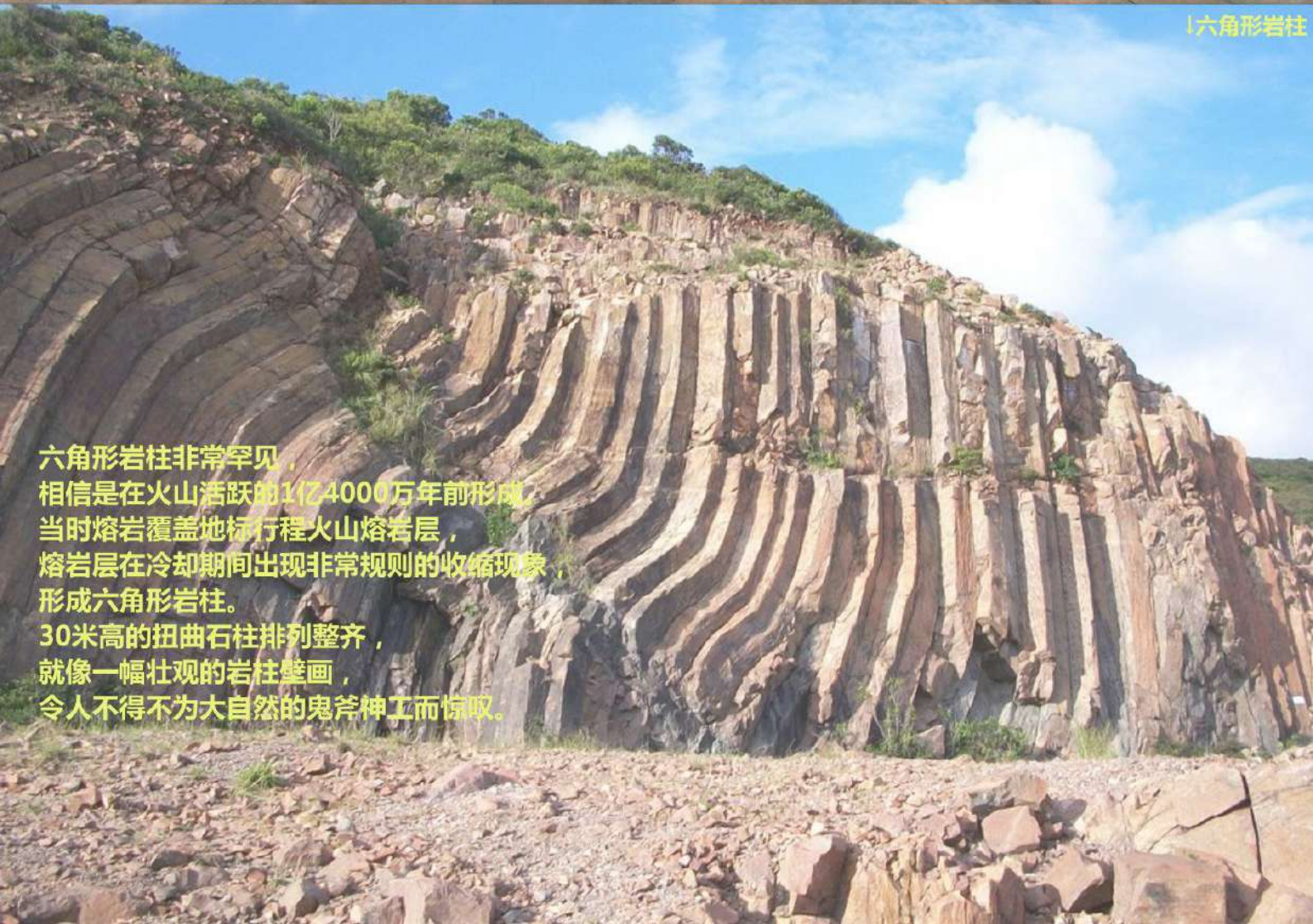


/西貢

西貢位于香港新界东部，属于沿海地区，有很多旅客周末都爱到西貢的海鲜街上一边欣赏无垠的大海，一边在海鲜街品味从西貢海上抓来的美味海鲜。

↑海鮮街

|六角形岩柱

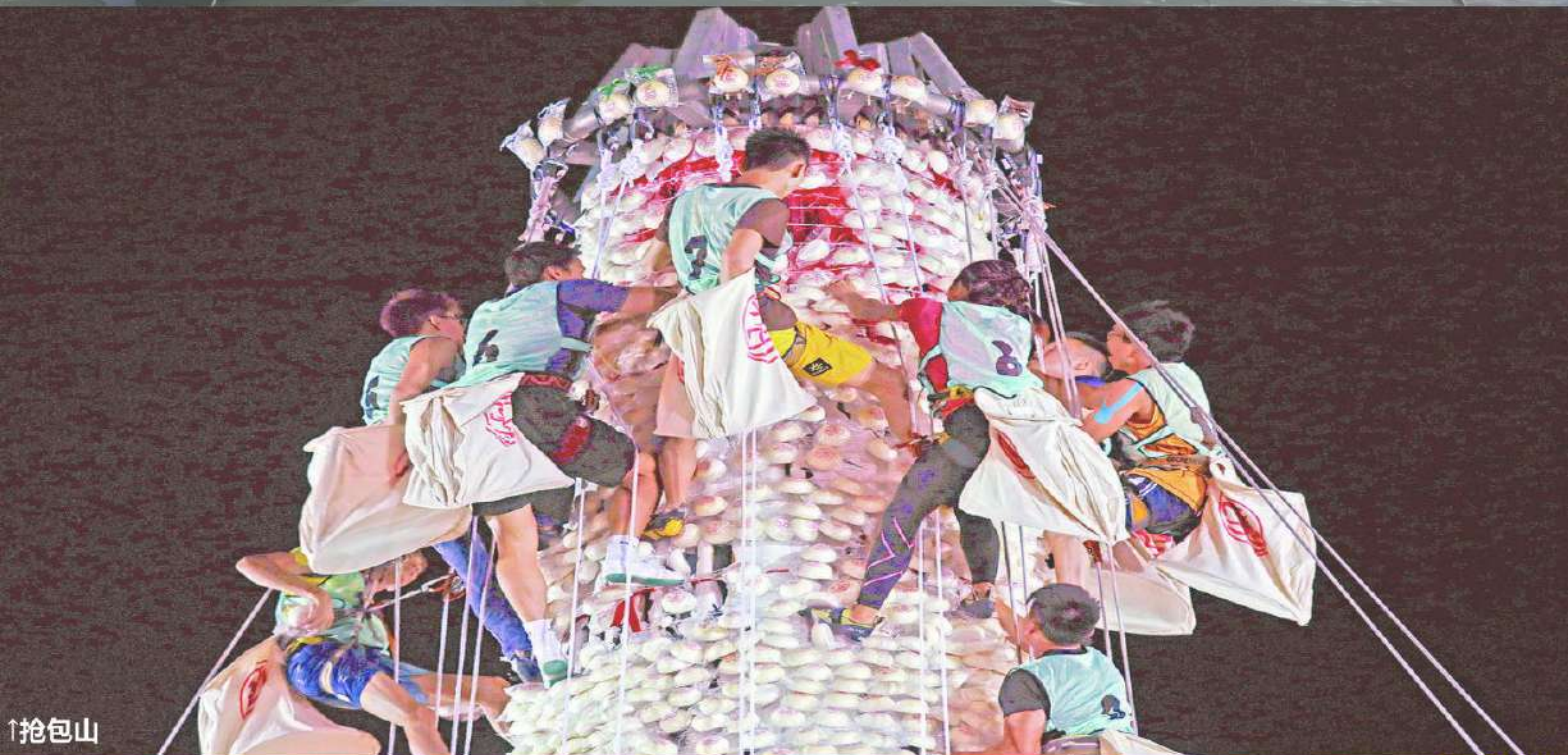


六角形岩柱非常罕见，相信是在火山活跃的1亿4000万年前形成。当时熔岩覆盖地形成火山熔岩层，熔岩层在冷却期间出现非常规则的收缩现象，形成六角形岩柱。30米高的扭曲石柱排列整齐，就像一幅壮观的岩柱壁画，令人不得不为大自然的鬼斧神工而惊叹。

## /林村

每逢新年，位于大埔的林村都会变得异常热闹，因为这里有颗许愿树，听说只要诚心许愿，然后在宝牒写上姓名、出生日期及愿望，然后将宝牒系在橙子上，抛上树干，如果不掉下来的话，愿望就会成真。由于橙子太重，在2005年，许愿树不胜负荷，其中一条主干塌了下来，其后政府禁止抛宝牒，改设木制许愿架让市民把宝牒挂上，让许愿树可以休养生息。你的愿望是什么呢？你也可以试一下把愿望写在宝牒，然后抛到树上，制作你专有的许愿树。让人流连忘返。

长洲是香港的一个离岛，保留了其特有的习俗，而太平清醮就是长洲最富地道色彩的节庆。据闻清代期间，长洲发生严重瘟疫，后来居民得到玄天上帝帮助，瘟疫才受到控制。从此以后，每年佛诞，长洲居民每年都会举办太平清醮，酬谢神恩，同时祈求平安。



↑抢包山

↓飘色巡游



每年中秋，香港闹市都会出现巨大火龙！据说于1880年中秋前夕，台风吹袭香港大坑村，有一条大蟒蛇吞吃村里家畜，村民合力把它打死。可是，台风过后，大蟒蛇的尸体消失无踪，大坑村发生瘟疫，多名村民病死。当时村中父老表示菩萨报梦，说舞火龙绕村游行便可驱瘟疫。

果真，瘟疫之后便得到控制，自始每年中秋，村民都会舞动扎制火龙在村里巡游。威武的火龙在闹市中舞动，点点星火划过黑夜，与天上月亮争妍斗丽，场面浩大。



# 香港街頭小食

HEUNG GONG GAI TAU SIU SIK

Hong Kong Street Food



煎釀三宝

JEEN YEUNG SAAM BO

Fried Stuffed Trio



咖喱鱼蛋

GA LEI YU DAAN

Curry Fish Balls



鸡蛋仔

GAI DAAN JAI

Mini Egg Puff



钵仔糕

PUT CHAI KO

Sticky Rice Pudding



格仔饼

GAAK JAI BENG

Waffles



肠粉

CHEUNG FEN

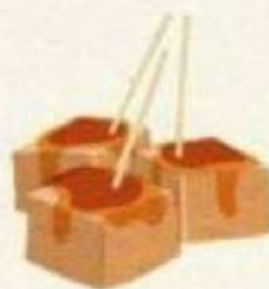
Steamed Rice Roll



炒栗子

CHAAU LUT JEE

Roast Chestnuts



臭豆腐

CHAU DAU FU

Stinky Tofu

香港街头上会有一些小吃摊档卖一些小食，味道很香，非常吸引放学肚子饿的我们去买一点好吃的慰劳一下努力上学的自己。

# 茶餐廳

## CHA CHAAN TENG

Hong Kong Style Diner



### 蛋挞

DAAN TAAT

Egg Tart



### 西多士

SAI DOH SI

French Toast



### 奶茶

NAAI CHA

Milk Tea



### 菠萝油

BALL LAW YAU

Buttered Pineapple Bun



### 蛋治

DAAN JI

Egg Sandwich



### 常餐

SEUNG CHAAN

Constant Set Meal



### 红豆冰

HONG DAU BING

Red Bean Cooler



### 鸳鸯

YUEN YEUNG

Coffee with Milk Tea

茶餐厅提供港式西餐及部分中式食品，是香港平民化的饮食地点，营业时间区分为早市、午市、下午茶、晚市和宵夜，每个时段提供的餐牌都不一样。

我跟朋友们平时都爱到茶餐厅吃饭去，东西便宜而且份量也很大，食物选择很多，每天去吃也不会腻呀！

# 茶樓

## CHA LAU

Chinese Restaurant



### 叉烧包

CHA SIU BAU

Barbequed Pork Bun



### 虾饺

HA GAAU

Shrimp Dumplings



### 糯米鸡

NOH MAI GAI

Lotus Leaf-wrapped  
Sticky Rice



### 烧卖

SIU MAI

Pork Dumplings



### 马拉糕

MA LAI GO

Cantonese Sponge Cake



### 春卷

CHUN GUEN

Spring Rolls



### 肠粉

CHEUNG FEN

Steamed Rice Rolls



### 凤爪

FUNG JAAU

Chicken Feet

到茶楼不只是去喝茶，还会吃点心，故此我们会称形容上茶楼为「一盅两件」（一盅茶 + 两件点心）。一份点心通常为2-4件一份，用竹制蒸笼蒸熟，亦有部分点心是冷盘或炸物。

点心会根据价格分为「小点」、「中点」、「大点」、「特点」及「顶点」，点心上桌时，服务员会在点心卡上的适当位置盖印，吃完以后拿着点心卡就可以去结账了。

我们通常会在周末跟家人上茶楼，大家一起吃点心喝杯茶，是老少咸宜的家庭活动！

曾经，我们都以为毕业遥遥无期，转眼就各散东西。高中三年是考试。尽管如此，如果可以，我愿意再走一次。

那天放学，风和日丽，我跟三个最好的朋友在操场中央闲聊。可是突然风云突变，我们聊得兴起，根本没有发现头上已经乌云密布。「哇！下雨啦！」我们三步并两步，跑到操场旁边的太阳伞下。太阳伞很小，我们紧紧地挤在一起，但半个胳膊都湿了。「再站近一点！」突然，一阵强风把太阳伞吹倒了，但我们都忙着按着自己的裙子，谁也顾不上手来扶起太阳伞。就这样，我们跟大风大雨搏斗了十分钟，一身都湿透了。虽然这场雨只有十分钟，但这个故事足够我们说上好几个十年。

—洪紫晴（香港大学二年级生）

我们这个闺蜜群从高一开始，之后虽然分了班，但还是感情很好。闺蜜群中的一个的物理成绩不太好，我们其他几个想要帮忙，但又怕直接开二教她会令她觉得尴尬。经过商议后，我们决定每天放学后都弄个借读班让她陪我们一起做功课。之后的一周，我们都一起温习，期间就会假装讨论问题，实际是教她做功课。有一天放学，我们如常在课室门外等她出来，等了好一阵子，课室的门终于打开，突然一个黑影从课室里冲了出来，扎到我怀里。正是她。我们都被吓到了，一直问怎么了。好一会儿以后，她缓缓地起头，满眼热泪，说：「谢谢你们！」，然后把手上的测验卷递给我们。原来，她一直都知道。

—陈芷宁（香港大学二年级生）

每个人都有他专属的高中故事，这些故事经过时间冲刷，将会沉淀为淡美的回忆，如轻风，如花香。我们希望透过分享我们的高中回忆让你产生共鸣，使你发现看似苦闷的高中三年里被隐藏的各种美好。希望你们在埋首苦干时也不忘抬头细看四周，或许你会因此发现——日子其实没有那么难过。

漫长、艰辛、苦闷的，重复的时间表、堆积如山的布衣、排山倒海的

去洗手间总不能自己去，  
肯定要拉上好姐妹

—倪礼慧（香港大学二年级生）

那天是考试前一天，老师让我们自习，空气中弥漫着肃杀，翻书的声音此起彼伏。虽然大家都很想自己考好一点，但也不忘互相帮助，自己那种比较好的就去教有需要的，自己那种比较差的就去读教学霸们，大家都毫不保留。老师见我们努力，说让我们休息。一瞬间，所有人都趴在桌子上，合眼小憩，课室只剩半真的虫鸣鸟语。有那么一瞬间，我觉得考试好像是一件挺青春的事。

—吴晓纯（香港大学二年级生）

体育课之后那课肯定睡不着，  
因为那个味道实在太过于醒神了！

—王沛晓（香港大学二年级生）

高中的男生都很顽皮，我已经算是班里最听话的了。那天小息，我那几个怎么都长不大的兄弟说要跟我玩折纸飞机，看谁折得比较远，输了该喝汽水。虽说我是班上比较乖的，但这个年纪嘛，不多不少都有点爱玩。于是，我就在抽屉里找了张过期通告，两三下功夫就把飞机折好。我们来到窗前，倒数三声，大力把飞机扔出去。我往下一看，正好与楼下的校长和班主任对目而视。校长揉着头，而班主任手上拿着的正是我的飞机。完蛋了！之后，班主任气冲冲地走进课室，叫我几个都站起来，骂了一大顿。她的目光扫射全班，最后停在我身上。课室一下子沉静了，我低着头，眼光不敢与她相遇。她哽咽着说：「你令我太失望了……」然后，她当着全班的面前哭了，哭得泪流满面，哭得泣不成声。

这个场面，我直到现在还清楚记得。

—岑若非（香港大学一年级生）



你好吗？贵州的天气好吗？记得注意身体，热的话要注意不要中暑了，冷的话记得添衣，健康永远是最重要的，没有健康的身体，做什么都有心无力了。

对了，你快乐吗？我最近发现，原来快乐很简单。人们总说：「要等问题都解决了，才能够快乐」，就像打比赛的人说，要赢，才能够快乐；生病的人以为，要等病好起来，才能够快乐；成绩平平庸的则说，要等考试拿了高分了，才能快乐。但实际上却不是。

快乐是懂得珍惜。每个人拥有的东西不同，但都是美丽、可贵的，像你的家人、朋友、师长，甚至是时间和大自然的景观。夕阳很美丽，黄昏却很短；烟火很震撼，却又璀璨一刻；昙花很芳香，却只一现。人生所遇的同样，没有永恒，总会有逝去的一天，如此，我们不是应该在拥有一切的时候就好好珍惜吗？余光中先生说：「人生有许多事情，正如船后的波纹，过后才觉得美丽。」事情过去了，才认清他的美，岂不太遗憾了？所以，应该知足要记住，现在所拥有的，都是得来不易，我们要抓紧他们，不让他们成为船后的波纹。

快乐是懂得坚持。放弃往往比坚持容易，放弃只要一个念头，就可以撒手不管。坚持却不是，坚持需要意志。但坚持的收获往往比放弃多更多，先不说结果顺意与否，钓胜于鱼，过程比结果更值得欣赏细味，沿途的风景、情感，这些才是值得放进口袋的收获。又有坚持，才能有过程与结果，如果放弃，就像提早下了火车，风景又看到一半，未来的图片跟终点站就不得而知，失去更多。像一本小说，不得知结局，你不会甘心，你又怎忍心把自己人生这本丰富的书断然后上？

快乐是懂得豁达。人生有高低起伏，正如苏轼怀才不遇，李白被贬，可是他们仍然写诗，游诗，游山以抒豁达之意。豁达是不把自己强堵在死胡同内，是指把一切事情都看得淡然，是指珍惜眼前的东西不去强求，是指看重过程所得而非结果。豁达还是建基于珍惜与坚持，「一点浩然气，千里快哉风」，也许我们没有苏轼所说的那种至大至刚的浩然之气，但我们可以把那点浩然气化作我们的知足感恩，坚持不挠，则能享受无穷快意的快哉之风。

满足时懂得珍惜；遇上困难时懂得坚持；不顺心时懂得豁达，这就是快乐。不是顺心如意让人快乐，而是快乐让人顺心如意。我们快乐是因为我们微笑，而非我们微笑是因为我们快乐，先微笑然后快乐就随之而来。

你知道吗？原来快乐很简单。

祝

身体健康、天天快乐！

关心与爱着你的何晓莹上



# 芬芳美只求一瞬间

—资助学生 高二 龙小燕

星星在热岸宇宙中划过，留  
邃树间给印证的一线。

海边的浪静，清泉的孤独，  
星王，死德的孤角，是因为没有  
远处的浪风吹翻了头发，琼

一生之中，有太多太多往者与你  
风流倜傥，他与你相处的时间也许几秒，也许是一辈子，总而言之，他们只是你生命的过客，春夏秋冬是四季的交替，白天黑夜是岁月的轮回。人生说长也不长，说短也不断，迷迷糊糊，晃晃荡荡，终将走到生命的尽头，然而你给繁华的世间留下了什么？

一凭澜自爱秋容淡，闲数残荷几朵花。「皎洁的月亮时不时挂在天边，在傍晚黄昏，提笔濯墨写下一段篇章，每当豪情绽放的花蕊退落时，菁华依旧在拼命地绽放，因为它还没有完成盛开的使命，它要把最后的清香散发在大地上，把自己的精华留给美好的自然……人也如此，即使你寥寥无几，生活低谷时，应想想我们想留下什么？」

故多的鞭炮声渐渐消失，雪白的大地退化成褐色，翻开溪岸的砂石，看到一颗颗嫩绿的枝叶，那是花落柳絮春天的来临，你即将踏上寻金之旅，家中年迈的父母亲，眼瞧不知道会有多少依恋，但他们只能放手，因为放手你才能到达人生的彼岸，他们只能把依恋化为期望等待你的归来。

生活像一条溪河，会有平缓，会有激流，甚至会有阻止你前进的障碍；生活有像一片海，会有浪静，也会有起伏，甚至会有汹涌的海啸。在那么的一个夏天，滴滴答答的雨落声落在松柏树枝上，街道的表面沾满了雨水，在安静的小巷里，有两个陌生的背影在迷茫中徘徊，他们似乎在寻找什么，烟雨风云，雾霭笼罩，天空中的小雨仍在拼命落地，一条清晰的线段狠狠地撞在他与她的身上，细雨犹如浩瀚澎湃的大海，把沿岸的礁石击垮，而那礁石与他们又有什么区别呢？沿着街道望去，有多少多少的雄伟壮观的壮观，堂皇的大门不知道拥有了多少个脚印，单在那不计其数的脚印取中却没有一个是属于他们，残酷的雨依然拍打着他们的背。

秋天，是春天的刽子手，时间，是岁月的摧残者。时间的流逝，岁月的退化，给他们带来了无数的苦难，经历沧桑的几十年，他们还是出现在垂髫杨柳的街道上。她就是感动20年十大人物朱晓辉，与父亲走过无数个困境，五十个穷冬烈风，他没有抱怨，只是轻轻地说：「我不稀罕什么富贵，我只要爸爸就行了」爱有所属，艺有所租，业有所风，「一身诗意千寻瀑，万古人间四月天」道出了人们对朱晓辉的无限敬佩。

静谧的一股不经意的寒风使人浮想联翩，涌现出一幕幕对古人的遐想。「仁孝天下，位及冠王，母后三截病，汤药必先尝」，一个仁教之君，一个留匡扶天下的君王刘恒，母亲患上了重病，孝顺的刘恒每一天的为母亲熬药，剪完妖后刘恒都会尝一尝药苦不苦，烫不烫，觉得差不多再拿给母亲喝，耀眼的太阳在伫立的山缝中缓缓地落下，一弯月牙在夕阳余晖未尽的西南边静静地闪烁，时隐时现，每年的春天，话依然感气凌人。最终，皇天不负有心人，母亲的脸上露出一丝丝微笑，春天的嫩芽，秋天的凋零，她的母亲过了一个又一个春夏秋冬。

如果没有夏天的扇凉枕席，没有冬天的温和被褥，何来「天下无双，江夏黄童」一说呢？九尾丧母，与父共患生难侍父极孝，夏时凉扇，冬时温褥，正是她的无微不至，是父亲过上安逸的生活，博通经典的她成为了一还看今朝，数风流人物，芬留天下。

亲人不奢修荣华富贵，他们只需要你的陪伴，不管是平凡朴素的朱晓辉，还是精心细腻的黄香或还是谈古之今的汉武帝，他们留下的是与亲人的陪伴。

在葳蕤的原野中，绚丽的阳光从云朵洒下一缕缕温暖的光芒，风轻轻地吹拂，带走了杨花艳舞的蒲公英，留下的只是光秃秃的黄腾罢了。

芬芳胜美我们只求一瞬间罢了。



给后尘亮的一刹那；阳光在深  
因为是没有朔风的点缀，远程的  
生命的衬托。

姿月貌，秋水伊人，朦朦胧胧的  
插肩而过，有的襟衫飘然，有的

插肩而过，有的襟衫飘然，有的  
插肩而过，有的襟衫飘然，有的

插肩而过，有的襟衫飘然，有的  
插肩而过，有的襟衫飘然，有的

插肩而过，有的襟衫飘然，有的  
插肩而过，有的襟衫飘然，有的

插肩而过，有的襟衫飘然，有的  
插肩而过，有的襟衫飘然，有的

插肩而过，有的襟衫飘然，有的  
插肩而过，有的襟衫飘然，有的

插肩而过，有的襟衫飘然，有的  
插肩而过，有的襟衫飘然，有的

插肩而过，有的襟衫飘然，有的  
插肩而过，有的襟衫飘然，有的

插肩而过，有的襟衫飘然，有的  
插肩而过，有的襟衫飘然，有的

插肩而过，有的襟衫飘然，有的  
插肩而过，有的襟衫飘然，有的

现在晚上9时23分，离大考还有11小时37分钟，桌上的书本堆积如山。桌上的你打个呵欠，便低头、专注，继续，玩王者荣耀。考试内容温了不

够三分之一，但太深奥，实在温不下去，看着课本就想打瞌，还不如刷刷手机。知道该做什么但迟迟不动手，你，患了拖延症。

## 拖延症患者药方

这幅药方专治三种顽固拖延病症：不好玩、太辛苦、做不来。各位病人，请根据病症分类，自行取药服用。

### 不好玩

“不好玩”类的病人通常会出“生活不只有学习，还有床和手机”一个似理智的船长，决心要做有意义的事情，“快考试了，今天开始复习”……前，但心思已经不知飞到哪里去了，手不受控制的拿起手机。你干脆把书合

书，怪责自己向诱惑低头。怎样才能驯服猴子呢？关键在于一个清晰的计划。“今天温英语，明

天温数学，后天复习物理？”然而，承认吧，你潜意识根本不想完成这些任务。从没想过要怎样做才能达到目标。你需要一个具体清晰的方案：温习英语

行，我今天一定要背二十个单词”，才能在诱惑面前坚持下去。对付拖延症的良药是“意识”。你要意识到自己在做一个决定，你做

玩一下王者荣耀”，并没有意识到他们是“选择了放弃温习去玩手机”。很

一个小时。下次快要放弃前，患者应先问自己“我在做一个怎么样的决定？

在无意义的事情上浪费过多时间。

在无意义的事情上浪费过多时间。

在无意义的事情上浪费过多时间。

在无意义的事情上浪费过多时间。

在无意义的事情上浪费过多时间。

的幻觉，觉得功课无聊，经常在诱惑面前屈服。所有人都有两个自我意识，一

另一个是一只“即时满足猴子”，闪过一个又一个玩乐的念头。虽然坐在书桌

上，专注打王者荣耀。第二，考试题目你完全不懂，考得一塌糊涂。你开始后

悔，怪责自己向诱惑低头。

天温数学，后天复习物理？”然而，承认吧，你潜意识根本不想完成这些任务。从

多时候，拖延症病人在做决定时没有意识到自己作出了决定，一拿起手机就耗

为什么做出这样的决定？”当你能充分意识到自己当下在做什么，就能避免

的所有事情都源于你个人的自由选择。患者以为自己只是“温书温累了，所以

得轻松。患者经常温习没坚持多久，就大喊三声辛苦，果断放弃。

身体的疲惫只是大脑的恶作剧，当耐力运动员感到他们到达极限时，他们的肌

的疲惫讯号。疲惫并非一种身体反应，而是一种情绪。“能量耗尽”和“疲倦”

### 太辛苦

这类拖延症病症是错误认知，以为今天辛苦的事，到明天就会自动变

得轻松。患者经常温习没坚持多久，就大喊三声辛苦，果断放弃。

身体的疲惫只是大脑的恶作剧，当耐力运动员感到他们到达极限时，他们的肌

的疲惫讯号。疲惫并非一种身体反应，而是一种情绪。“能量耗尽”和“疲倦”

讯息，身体其实还有能量支撑下去。故此，当你下次做功课想要放弃时，说服

就应该考虑稍作休息。

出一句“我现在太累，明天再做”，又或者安慰自己“明天时间比较多，明天

借口暂时脱身。然而，他们将未来的自己当作陌生人般残忍对待。把功课拖到

今天的自己过得轻松，或者明天的自己比今天的自己更为强大，可以迅速解决

完成的事，依然会疲倦，甚至因为你的拖延而变得比今天更加疲惫。患者只聚

自己推到悬崖边。

路，背不了英文生词，快要放弃前，先想像明天的你坐在书桌前，同样筋疲力

在这过程中，你和未来的自己连结，把将来的你当作“自己”而非陌生人看待，

亦可以想像未来的自己，假如他回望过去，会感激此刻的自己做了什么呢？

拖延症患者喜欢规划。他们给明天作安排的瞬间，会处于兴奋的状态，觉得自

己感到兴奋，将可能性当成真正完成目标。然而，第二天你未必会履行承诺，

功课”的那刻以为第二天就能把功课解决，只有在做课时才想起题目是多么

到第二天的情况，患者应在考虑拖延时对自己说“现在不做事，就一辈子都

不会做。”今天不复习，到大考前可能也不会温。

姓名：

年龄：

性别：

煎水

碗服帖

“做不来”患者坐在书桌前，惴惴不安，过了半天，什么也没有做。有好点子，或是希望可以做得更好，所以迟迟不敢下笔。有部分甚至感到彷徨。患者往往承受巨大心理压力，怪责自己窝囊、不中用。他们首先要学不过斯坦福大学心理学系讲师凯利·麦格尼格尔(Kelly McGonigal)认为“与其恐惧，力本身是有益的，但你觉得“压力有害”的话，思维就会想逃避压力，这种自己放弃，你实际上是跟自己强调“我正处在一个压力的状态，我现在什么都任务，你将表现得更好。另外，相比起“这份功课太难，我做不来”，采用己，可避免拖延症出现。

面对“做不来”的任务，患者可尝试将任务分拆成几个细小、较易执行的事情就变得轻松容易了。同样地，我们可以将作文功课分拆，可能是根据段落分开，一开始写的时候专心文章内容，不刻求修辞润藻，写好后修改文章两笔，令作文表达通顺，用字简洁有力。假如你能说服自己最初写的只是草稿，我们亦推荐患者使用“过程疗法”。患者可以尝试聚焦花费在事情的时间所投放在任务的时间(过程)，“我今天建十个小时金字塔”。把焦点从算很不完满地做20%，也是完成了20%，总比过一直在空想。

还有一种暴力有效的疗法，叫做“5秒法则”。将自己想像成一枚火箭，或者马上放下手机跑到书桌前。这个方法借由肢体上的改变引导患者突破拖

因为工作实在太难，尤其是作文这类费神的功课。“做不来”患者经常觉得心慌不安，觉得任务太难，自己能力不足，无法完成。忧心半天，最终一事无成。不少人面对压力时第一反应就是想办法“减压”。不如拥抱”面对压力时，正面面对，比起设法逃离，能带来更正面的效果。压逃跑思维所带来的负面情绪会令压力变成有害。当你在面对难题时不停提醒自己做不好”。相反，当你接受自己处于压力的状态下，并相信压力能有助完成任务“这份功课我需要更多时间和努力去完成”这类乐观的思维方式，而非否定自

行的任务。就好似要建一座金字塔貌似不可能，但如果每天只建一层、一堵墙，落划分，一个小时写一段；亦可以用其他划分方式，譬如把“内容”和“文笔”遍，第一次主要增删内容，确保文章内容饱满、合乎逻辑，第二次着力修饰文，而非最终作品，相信会更易下笔。

努力上，而非最终制成品。不去想明天前要做好金字塔(结果)，仅仅关注今结果转移至过程，可以减轻患者因目标过于远大所产生的无力感。要记住，就

延，在倒数的时候提示自己改变状态，然后马上行动，无视了心里害怕、畏惧、

以上药方，按时服用，医到病除。

## 胡能医生处方

备注：此药方出自黄绿医生之手，不能尽信。拖延症成因复杂、症状繁多，本药方未必对所有患者妥贴，敬请注意。

### 参考资料：

Tim Urban《Inside the Mind of a Master Procrastinator》(TED Talk)

叶倩倩《如何克服严重的拖延症》(知乎回答)

凯利·麦格尼格尔《自控力》

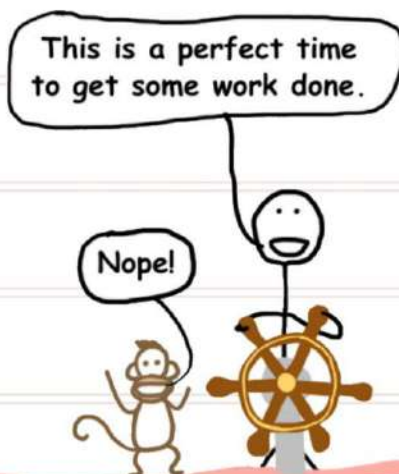
凯利·麦格尼格尔《自控力：把压力做朋友》

梅尔·罗宾斯《5秒法则》

### 作者：

香港大学工商管理学学士(法学)及法学士(双学位课程)二年级生

周润恒



# 生命的价值

不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色~

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。  
面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：

“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。  
他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，你们永远不会丧失价值。无论肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”

提示：生命的价值不依赖我们的所作所为，  
也不仰仗我们结交的人物，  
而是取决于我们本身~

我们是独特的  
——永远不要忘记

# 放下心中的石头

有一个小学老师在偏远的乡里教书，这天，他来到自己班上的教室，问班上的小朋友：“你们大家有没有讨厌的人啊？”  
小朋友们想了想，有的未作声，有的则猛力地点点头。

老师接着便发给每人一个袋子，说：“我们来玩一个游戏。现在大家想想看，过去这一周，曾有那些人得罪过你他到底做了怎么样可恶的事想到后，就利用教学时间到河边去找一块石头，把他的名字给用小纸条贴在石头上如果他实在很过份，你就找一块大一点的石头，如果他的错是小错，你就找一块小一点的石头，每天把战利品用袋子装到学校来给老师看哦！”

学生们感到非常有趣且新鲜，放学后，每个人都抢着到河边去找石头。  
第二天一早，大家都把装着从河边捡来的鹅卵石的袋子带到学校来，兴高采烈地讨论着。

一天过去了，两天过去了，三天过去了...，有的人的袋子越来越鼓，几乎成了负担。  
终于，有人提出了抗议「老师，好累喔」老师笑了笑说：“立刻又有人接着喊：「对啊每天背着这些石头来上课，好累喔。」”

这时，老师终于开口了，她笑着说：“那就放下这些代表着别人过犯的石头吧”孩子们有些讶异，老师又接着讲：“学习宽恕别人的过犯，不要把它当宝一样的记在心上，扛在肩上，时间久了，任谁也受不了...”

这个星期，这班的同学上到了人生中极宝贵的一课：  
袋里装入越多、越大的「石头」，心中存留越多、越深的仇恨，所造成的负担就越重。

我很喜欢一句名谚：  
「宽恕人的过失，便是自己的荣耀。」

懂得「放下」，何等自在。

# Living in the Moment

If<sup>1</sup> this life<sup>2</sup> is<sup>3</sup> one act<sup>4</sup>  
 Why<sup>5</sup> do we<sup>6</sup> lay<sup>7</sup> all these<sup>8</sup> traps<sup>9</sup>  
 We<sup>10</sup> put<sup>11</sup> them<sup>12</sup> right in our<sup>13</sup> path<sup>14</sup>  
 When<sup>15</sup> we<sup>16</sup> just<sup>17</sup> wanna<sup>18</sup> be free<sup>19</sup>  
 I<sup>20</sup> will not<sup>21</sup> waste<sup>22</sup> my days<sup>23</sup>  
 Making up<sup>24</sup> all kinds of<sup>25</sup> ways<sup>26</sup>  
 To worry about<sup>27</sup> the things<sup>28</sup>  
 That<sup>29</sup> will not<sup>30</sup> happen to me<sup>31</sup>  
 So<sup>32</sup> I just<sup>33</sup> let go of<sup>34</sup> what<sup>35</sup> I know<sup>36</sup> I  
 don't know<sup>37</sup>  
 And I know<sup>38</sup> I'll only<sup>39</sup> do this<sup>40</sup> by<sup>41</sup> liv-  
 ing<sup>42</sup> my life<sup>43</sup>

I' m<sup>58</sup> letting myself off<sup>59</sup>  
 The hook for<sup>60</sup> things<sup>61</sup> I' ve done<sup>62</sup>  
 I let<sup>63</sup> my past<sup>64</sup> go past<sup>65</sup>  
 And now<sup>66</sup> I' m having<sup>67</sup> more<sup>68</sup> fun<sup>69</sup>  
 I' m letting go of<sup>70</sup> the thought<sup>71</sup>  
 That do not<sup>72</sup> make me<sup>73</sup> strong<sup>74</sup>  
 And I believe<sup>75</sup> this way<sup>76</sup> can be the  
 same for everyone<sup>77</sup>

And if<sup>78</sup> I fall asleep<sup>79</sup>  
 I know<sup>80</sup> you' ll be<sup>81</sup> the one<sup>82</sup>  
 who' ll<sup>83</sup> always<sup>84</sup> remind me<sup>85</sup>

#chorus

I can' t<sup>86</sup> walk through<sup>87</sup> life<sup>88</sup>  
 Facing<sup>89</sup> backwards<sup>90</sup>  
 I have<sup>91</sup> tried<sup>92</sup>  
 I tried<sup>93</sup> more than<sup>94</sup> once<sup>95</sup> to just<sup>96</sup>  
 make sure<sup>97</sup>  
 And<sup>98</sup> I was denied<sup>99</sup>  
 The future<sup>100</sup> I' d been<sup>101</sup> searching for<sup>102</sup>  
 But<sup>103</sup> I spun around<sup>104</sup> and hurt<sup>105</sup> no  
 more<sup>106</sup>

#chorus

# 活在当下

如果<sup>1</sup> 生活<sup>2</sup> 是<sup>3</sup> 一出独幕剧<sup>4</sup>  
 那我们<sup>6</sup> 为何<sup>5</sup> 设下<sup>7</sup> 这些<sup>8</sup> 陷阱<sup>9</sup>  
 我们<sup>10</sup> 把 它们<sup>12</sup> 放在<sup>11</sup> 我们的<sup>13</sup> 路上<sup>14</sup>  
 当<sup>15</sup> 我们<sup>16</sup> 只是<sup>17</sup> 想<sup>18</sup> 要自由<sup>19</sup>  
 我<sup>20</sup> 不会再<sup>21</sup> 虚度<sup>22</sup> 我的光阴<sup>23</sup>  
 用尽<sup>24</sup> 各种<sup>25</sup> 方式<sup>26</sup>  
 为<sup>27</sup> 某些事情<sup>28</sup> 担心<sup>27</sup>  
 那<sup>29</sup> 不会<sup>30</sup> 在我身上发生<sup>31</sup>  
 所以<sup>32</sup> 我只是<sup>33</sup> 放手<sup>34</sup> 我所知道<sup>36</sup> 和  
 不知道<sup>37</sup> 的事<sup>35</sup>  
 我知道<sup>38</sup> 我只有<sup>39</sup> 透过<sup>41</sup> 过<sup>42</sup> 我的生  
 活<sup>43</sup> 来做到这事<sup>40</sup>

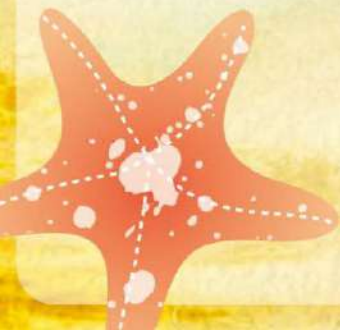
容易<sup>44</sup> 而<sup>45</sup> 乐天<sup>46</sup>  
 平和<sup>47</sup> 在我脑海<sup>48</sup>  
 平和<sup>49</sup> 在我心里<sup>50</sup>  
 平和<sup>51</sup> 在我灵魂里<sup>52</sup>

我要<sup>58</sup> 摆脱过去<sup>59</sup>  
 我曾经做过<sup>62</sup> 的事<sup>61</sup> 的束缚<sup>60</sup>  
 让<sup>63</sup> 过去的<sup>64</sup> 过去<sup>65</sup>  
 现在<sup>66</sup> 我找到<sup>67</sup> 更多<sup>68</sup> 乐趣<sup>69</sup>  
 我释放<sup>70</sup> 那些想法<sup>71</sup>  
 并不会<sup>72</sup> 让我变得<sup>73</sup> 强壮<sup>74</sup>  
 我也相信<sup>75</sup> 这个方式<sup>76</sup> 每个人都可以做  
 得到<sup>77</sup>  
 即使<sup>78</sup> 我睡着<sup>79</sup>  
 我知道<sup>80</sup> 你将会是<sup>81</sup> 那个<sup>82</sup> 总是<sup>84</sup> 指点  
 我<sup>85</sup> 的人<sup>83</sup>

#副歌

我不能<sup>86</sup> 走完<sup>87</sup> 人生<sup>88</sup>  
 望着<sup>89</sup> 过去<sup>90</sup>  
 我曾经<sup>91</sup> 尝试<sup>92</sup> 过<sup>91</sup>  
 我尝试<sup>93</sup> 多于<sup>94</sup> 一次<sup>95</sup> 只<sup>96</sup> 为了一再确  
 认<sup>97</sup>  
 我也<sup>98</sup> 曾被否定<sup>99</sup>  
 在那之前不断<sup>101</sup> 找寻<sup>102</sup> 未来<sup>100</sup>  
 但<sup>103</sup> 我转过身<sup>104</sup> 让<sup>106</sup> 伤害<sup>105</sup> 不再继  
 续<sup>105</sup>

#副歌



## 内心隐藏性格

看着以下图片，不要多加思考，凭直觉选出第一眼看到的事物



### A. 骷髅头：温暖的思考者

你总会对身体的人慷慨并站到对方的位置替人设想照顾他人的感受，帮助他人是你获得快乐的源头。最有趣的是虽然你偏好独自工作，却享受与他人分享欢乐和成果。你认为世界人人平等、无地位高低之分，故你讨厌欺压弱者的人。

### B. 蜗牛：「无脚小鸟」

「活在当下」是你的座右铭，对于感兴趣的事物你会表现得相当积极主动，无趣的事或人你一律不理。整体来说，你是个热爱生命、喜欢挑战与冒险以及充满活力。你最讨厌的是别人干涉你的事情以及被固有的规则及既定的程序捆绑着，成为多余的枷锁。

### C. 地图：好奇的艺术家

你是个乐观、从容不迫以及怀有好奇心去看世界的一个人。你总爱验证自己的观点与角度以及观察外头世界的方式看看是否正确，这赋予你艺术灵感及令你得以建设自己的虚拟世界。你机智并且有锐利的眼光，能轻易看出他人的动机，故你最讨厌的是有心机的「双面人」以及虚伪的人。

## 10个改变人生的承诺

1. 寻找真正的内在自由
2. 回归单纯的本质
3. 接受当下的环境
4. 维持规律的健康生活
5. 反璞归真，刚柔并济
6. 得饶人处且饶人
7. 散播关怀，散播爱
8. 化繁为简，知足常乐
9. 真诚待人，拥抱真理
10. 拒绝暴力，维护和平





香港大學學生會中國教育小組

CHINA EDUCATION ASSOCIATION, HKUSU

慈善助學團體 稅局編號:91/4481



我会在地平线上一直为你打气！  
愿你记住，  
但精彩的高中旅程才刚起航。  
《启航》读毕，

— 排版及设计 黄焯聆

